

緊急時にクルマを活用するためのチェックポイント

車中泊避難の注意とストロングポイント

ここが注意点！

エコノミークラス症候群の原因と予防

車中泊避難と聞いて、まず思い浮かべるネガティブな要素はエコノミークラス症候群だろう。長時間同じ体勢で過ごしたあと、歩き始めたときに急に呼吸困難やショックを起こす病気だ。車中泊避難だけでなく、避難所においても要注意。健康な人でもひと晩で発症することもあり、動脈硬化を有する老人や糖尿病患者などは特にケアが必要だ。

血栓ができやすくなる条件

血液の流れが滞る	車中泊や、雑魚寝などの避難所で体を動かさない
血液が固まりやすい	水分摂取不足による脱水傾向
血管が傷ついてしまった	被災時に負った足のケガや打撲

発症する原因を知る

これがOK!



これがNG!



エコノミークラス症候群はなぜ発症するのか？ 上記にもその原因の一部を書いたので繰り返しになるが、まずは姿勢の問題。同じ体勢で長時間過ごさないこと。膝を曲げたままイスに座り、足を下にして寝ないこと。なぜなら、血管（静脈）の中に血栓ができ、歩行などをきっかけに血栓が肺に流れて、血管を詰まらせてしまうからだ。

さらに、運動不足や水分不足なども原因のひとつといわれている。被災すると、車中泊避難に限らず、どうしても気持ちがふさがちになる。同じ場所で動かないのは心身ともによくない。意識的に運動することを心がけたい。

KEY POINT

エコノミークラス症候群は、同じ姿勢で長時間過ごしたり、水分不足や運動不足で起こる

こんな症状が出たら要注意

エコノミークラス症候群は、呼吸困難がおもな症状だ。急に立ち上がったときに呼吸が苦しくなる。そういった症状の場合は、すぐに医師に連絡を。自分自身もそうだが、周りの人にも気を配りたい。

血液の塊が小さい場合は、症状を感じない場合もあるという。初期段階では、下肢の赤み、腫れ・むくみ、だるさなどが挙げられる。一度できた血栓は、簡単には消えない。気になる病状が出たら、早めに医師に相談してほしい。

KEY POINT

足のむくみから、呼吸困難まで段階あり

覚えておきたい3大予防法

1. 姿勢&ウエア

- ・長時間同じ姿勢でない
- ・水平就寝が基本。足を高くして寝る
- ・サポートソックスの着用

2. 水分補給

- ・水やスポーツ飲料の補給（アルコールはNG）
- ・簡易トイレの準備（水分補給をがまんしないように）

3. 運動

- ・数時間おきに歩く
- ・適度な体操や足まわりの運動
- ・ふくらはぎのマッサージ