

「ココロ合せ♡チカラ合せ」 防災ネットワーク通信

あなたとご家族の生命を守る知見を備えましょう

向日葵はわが街のシンボル



2024 (令和6) 年2月15日 / 第79号

私ども防犯防災部は風早北部地域住民目線で柏市防災行政のチェック役に徹します。
市長への提言を通じ柏市防災の改革・改善を目指します。

風早北部地域ふるさと協議会

マイカー避難推進の足かせとなる エコノミークラス症候群対策を！ ～地方自治体が躊躇する部分は市民自らで解決を～

前号(第78号)で私どもが推奨する「マイカー&マイテント」避難については、柏市や防災専門家がその実施に後ろ向きである理由が、車中避難でエコノミークラス症候群に陥る市民が出てしまうことです。能登半島地震でも、車中避難を選択する住民が決して少なくない中で悩ましいのがエコノミークラス症候群対策です。

エコノミークラス症候群とは、長時間同じ姿勢で座っている(飛行機内など)と、静脈に血栓(血のかたまり)ができやすくなり、血流が悪くなることで人体に支障が現れ、最悪の場合「死」に至る恐ろしい症状です。初期症状としては下肢の赤み、腫れ、むくみ、だるさが観られます。

本号では、このエコノミークラス症候群への対策(予防の鉄則3点)をご案内します。

【sotobira.com サイトからの引用です】

就寝時の姿勢に配慮しましょう

狭い車内で同じ体勢で長時間に渡って滞在することが多くなると、体内の血流が悪くなります。特によくない姿勢は、足を下にして長時間寝ることです。足は心臓から最も遠い部位ですが、そこを下にしていると、血液が足に滞ってしまいます。可能であれば、足を心臓と同じ高さくらいにして過ごすことや同じ向きで寝ないこと。そして適宜、体勢を変えることをお勧めします。



また、足の血液を心臓に循環させるために、とても重要な働きをする筋肉がふくらはぎで、ふくらはぎは第2の心臓とも呼ばれています。長時間同じ体勢で、足から心臓への循環がうまくいかなくなった際は、ふくらはぎの働きを助ける「サポ

ートソックス」などを着用することもお勧めです。日ごろからふくらはぎがむくみやすい人は、クルマのなかに準備しておくといいかもしれません。

身体を意識的に動かしましょう

血液の循環が悪くなることが、発症の大きな原因となるので、血液の循環をよくするため、日中に適度な運動を行うことも大事です。また、マッサージを行うことも効果的です。特にふくらはぎは第2の心臓といわれていますので、重点的に行いましょう。さらに、狭い車内でもできる運動としては、靴を脱いで、足首の曲げ伸ばしを行ったり、足の指でじゃんけんを行ったりしましょう。固まった筋肉をほぐすことで血流は改善します。



とも効果的です。特にふくらはぎは第2の心臓といわれていますので、重点的に行いましょう。さらに、狭い車内でもできる運動としては、靴を脱いで、足首の曲げ伸ばしを行ったり、足の指でじゃんけんを行ったりしましょう。固まった筋肉をほぐすことで血流は改善します。

こまめに水分を補給しましょう

車中泊が多くなると、トイレの問題などがあり、水分摂取が足りなくなります。水分摂取が不足してくると、血液の中が脱水状態となり、血液が凝固しやすくなります。これもエコノミークラス症候群の原因です。夜間も車内で水分補給ができるように、飲み物を保管しておくことが大切です。



特に女性の場合、トイレのことを考えて水分補給を抑えることが少なくありません。そんなときに、あると便利なのが簡易トイレ。簡易トイレは、エコノミークラス症候群の予防のためにも、ぜひとも「車内緊急アイテム」に加えておくといでしょう。



簡易トイレはインターネットショップで3,000円程度にて購入できます。または、お近くのホームセンターの防災商品コーナーにもございます。一人用簡易テントがあればプライバシー保護に最適です。こちらも3,000円程度で購入可能です。

