

## 車中避難をされている方へ 健康被害を防ぐための重要なお知らせ

今般の豪雨・川の氾濫により被災された皆さまに心からお見舞い申し上げます。これまでの災害で車中避難の危険性が繰り返し指摘されてきました。熊本地震では足に血栓（血の塊）ができ、肺の血管が詰まってしまうエコノミークラス症候群が、車中避難された方に多く発生していました。また、狭い車内では室温が上がりやすく、夜間でも熱中症の恐れがあります。

これらはいずれも皆さんの身体に重大な危険をもたらす疾患です。可能な限り、早期に車中避難をやめて避難所や安全な場所に移られることをお勧めします。それまでの間、車中避難での危険性を少しでも下げるため、以下のことにご注意ください。

### 車中避難での健康被害を防ぐために次のことを強く勧めます

#### 【エコノミークラス症候群予防】

- ・寝るときは足を伸ばせるようシートを倒す
- ・日中はできるだけ歩いて足を動かす
- ・車内では足首を動かし、ふくらはぎをマッサージする
- ・水分（麦茶、水など）を積極的に摂る
- ・トイレを我慢しない
- ・トイレに移動しやすい安全な場所に駐車する

#### 【熱中症予防】

- ・車内の温度が上がらないようにする
- ・意識的に水分を摂る
- ・寝苦しいと感じたら避難所に移る



息苦しい、胸が痛い、体がだるい、朦朧とする、足が痛いなどがあれば、速やかに救急要請し、医療機関を受診して下さい。