

車中泊している方へエコノミークラス症候群についての注意喚起

車中泊をされていらっしゃる方へ、車中泊によるエコノミークラス症候群の危険性と対策についてお伝えします。これまでの震災などで車中泊をされている方にエコノミークラス症候群の多発が知られています。これは車内の狭い空間で長時間過ごす、特に膝を曲げた状態や、座席に座った状態では、脚の静脈に血栓（血の塊）ができ、さらに血栓が肺の血管にまで流れて肺血栓塞栓症を起こす病気です。これは突然死の危険性もある恐ろしい病気です。

◎できるだけ早期に車中泊をやめることが最善の策ですが、それまでの対策としては、

（１）日中は歩く機会を増やす。（２）**４、５時間ごとに車外に出て歩く、車内では足のつま先を立たせる、足の指でグーを作る。**（３）夜間は脚を伸ばした状態で眠る。（４）意識的に水分を摂取し脱水症を避ける。特に発熱があると水分を失いやすいので解熱剤を服用する。（５）弾性ストッキングや着圧ソックスを入手し着用する（ドラッグストアなどでも購入できます）。

●次のような症状があればすぐに車中泊をやめて、連絡先として指定された医療機関、あるいは保健所に症状を伝えてください。

A. 脚のむくみやふくらはぎの痛みがある、B. 動くと息切れがする、C. 身体がだるい、あるいは頭がぼんやりする、D. 胸が痛い、重苦しい

◎ご家族の方へのお願い

車中泊をされている方の様子を定期的に観察し、車から離れての声かけや携帯電話を通じて上記症状や異常がないことを確認してください。異常を感じたら災害後の連絡先として指定された保健所や医療機関に症状を伝えてください。