

避難所や車中泊で注意！ 「エコノミークラス症候群」とは？

避難所や車中泊など、限られたスペースで過ごす際に最も注意したい健康リスクの一つです。



エコノミークラス症候群発生の原因

狭い場所で長時間じっと同じ体勢でいると、足の血流が悪くなり、血の塊（血栓）ができやすくなります。その血栓が剥がれて肺の血管に詰まると、胸の痛みや息切れを引き起こし「エコノミークラス症候群」につながります。特別な持病がなくても誰にでも起こる可能性があります。

予防のためのポイント

- ① **こまめに水分補給**
体内の水分が減ると血液がドロドロに。喉が渇く前に少しずつ水分をとりましょう。
- ② **定期的に体を動かす**
1～2時間ごとに立ち上がって歩いたり、足をほぐしたりしましょう。
- ③ **ゆったりとした服を着る**
ベルトや下着など、体を強く締め付ける衣服は避けましょう。
- ④ **足元を少し高くして寝る**
クッションや荷物を利用し、足先を5～10cmほど高くして血流を促します。
- ⑤ **アルコールや喫煙を控える**
脱水を促したり血管を収縮させたりするため、避難時は控えましょう。

予防のために

- かんたん血流UP運動**
座ったままでも手軽にできます
- ① 足の指でグーをつくる
 - ② 足の指をひらく
 - ③ 足を上下につま先立ちする
 - ④ つま先を引き上げる
 - ⑤ 膝を両手で抱え、足の力を抜いて足首を回す
 - ⑥ ふくらはぎを軽く揉む



住まいに関するお悩みや
リフォーム全般、耐震診断まで
お気軽にご相談ください。

弊社は「地域防災ステーション」として災害発生時に備え、地域の皆様と一緒に防災力を高めるために「まもりとそなえ」をお配りしています。ぜひお手元に保管して、ご家族や近隣の皆様とご覧ください。

一級建築士事務所
株式会社 **住まい工房大栄**
〒579-8036 大阪府東大阪市鷹殿町 19-9



防災士の
いるお店

0120-417-646



住まい工房大栄

検索



HP



おうちのお掃除で使える
無料クーポンプレゼント！



家族と暮らしを守る

まもりとそなえ

contents

- 防災の基礎知識&対策-地震 ■ 安心・快適な住まいづくり-床材のリフォーム
- 防災アイデア-水が流れない！災害時のトイレ対策非常用トイレの備蓄
- 防災レシピ-備蓄食材を活用「さつまいものココア茶きん」



