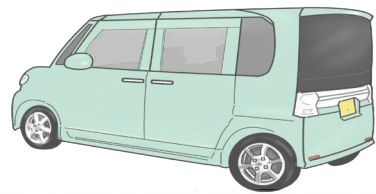


車中泊避難における



エコノミークラス
症候群を
予防しよう!

【エコノミークラス
症候群とは】

食事や水分を十分に取らない状態で、車などの狭い座席に長時間座っていて足を動かさないと、血行不良が起こり血液が固まりやすくなります。その結果、血の固まり(血栓)が血管の中を流れ、肺に詰まって肺塞栓などを誘発するおそれがあります。



＼症状チェック／

被災前と比べてみましょう!

1つでも該当する場合は
救護所に行ってください。

- 片側の足がひどくむくんで痛い、またはひどくむくんで発赤している。
- 片側の足に痛みがある(運動していないのに筋肉痛のような痛み)
- 息苦しい、呼吸が早い、駆け足をした時のような息切れ感がある。唇の色が悪い。

✓リスクチェックシート

※過去の傾向を項目化しておりますので、災害の避難状況・環境によって異なる場合があります。

項目	チェック
車で足を下ろして4時間以上座っている、寝ている。	
トイレを我慢することが多い。	
足が少しむくんでいる。	
水分不足である。 (日中の水分、食事が6時間以上とれていない【水分なら半日で500ml】、汗をたくさんかいた、下痢や嘔吐が続いている、唇や手足がカサカサしている)	
現在、足にケガ(打撲を含む)・骨折・やけどを負っている。または3カ月以内に手術を受けた。	
被災前から治療中である。 (抗がん剤服用、高血圧症、脂質異常症、糖尿病、心臓病、腎臓病、医師より血栓が出来やすいと説明をつけているなど)	
感染症にかかっている。 (インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症【COVID-19】、ノロウイルスなど)	
過去にエコノミークラス症候群と診断されたことがある。	
女性である。 ※日本の災害後では男性よりも女性の方が1.5倍程度多く発症した結果に基づいています。	
妊娠中、または出産後2カ月以内である。	
ピルまたは女性ホルモン剤を服用している。	

! 該当数が多いほど注意が必要です。
また、無症状で突然に命に関わる場合もありますので、予防対策が大切です。

対処方法

4、5時間ごとに歩く 	ふくらはぎのマッサージ 	水分補給 
足を高くして寝る 	節酒・禁煙 	着圧ソックスの着用 

※これらは予防方法のため、完全に発症を防ぐものではありません。

やむをえず

クルマで避難生活 するときの リスクとソナエ

車中泊避難とは、災害時に避難所ではなく車を避難先として選択すること。半日や1日単位ではなく、数日間車で生活を行うことをいいます。

災害時は命を守る避難生活が重要です。指定避難所での感染症への感染への懸念もあり分散避難が検討される中で、プライバシー確保やペットとの同伴避難などを理由に車中泊避難を選択する方が多くなっています。

また、大雪での立往生や災害時に避難所に行った際に人がたくさんで中に入れないことなども考えられます。

一方、車中泊避難には、エコノミークラス症候群や一酸化炭素中毒等の命にかかわる危険もあります。

そのために、期せずして車中泊避難を行う際の注意点や備えについて一度考えてみましょう。

- ・自動車避難：緊急時に車で避難すること
- ・車中泊避難：避難生活において車を使用



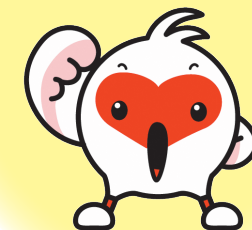
安全な車中泊避難のための

3つのポイント

ポイント①
安全な場所を
選ぼう!



ポイント②
車中で体調を
崩さない!



ポイント③
必要なモノを
用意しよう!



このパンフレットに関するお問合せ
新潟県防災局防災企画課
〒950-8570新潟市中央区新光町4番地1

TEL : 025-282-1606
FAX : 025-282-1607
Mail : ngt130010@pref.niigata.lg.jp

【監修】新潟大学医歯学総合研究科特任教授 榛沢 和彦
高知防災プロジェクト代表 山崎 水紀夫
【協力】公益社団法人中越防災安全推進機構地域防災力センター

ポイント① 安全な場所を選ぼう！

ポイント② 車中で体調を崩さない！

☑ チェックしてみましょう！



場所選びは大切！

☐ 建物などが倒壊しても被害を受けない場所を選びましょう

地震の場合は、建物や電柱、看板などが倒れてくる危険があります。周辺に倒れてきそうな物がないか、駐車する前に必ず確認しましょう。

☐ ハザードマップ上で災害リスクがない場所を選びましょう

ハザードマップは浸水や土砂災害が発生するおそれがある区域を着色した地図です。駐車場所や避難経路が安全かどうか、事前に確認しておきましょう。

☐ 近くにトイレがあるか、物資が手に入るか確認しておきましょう

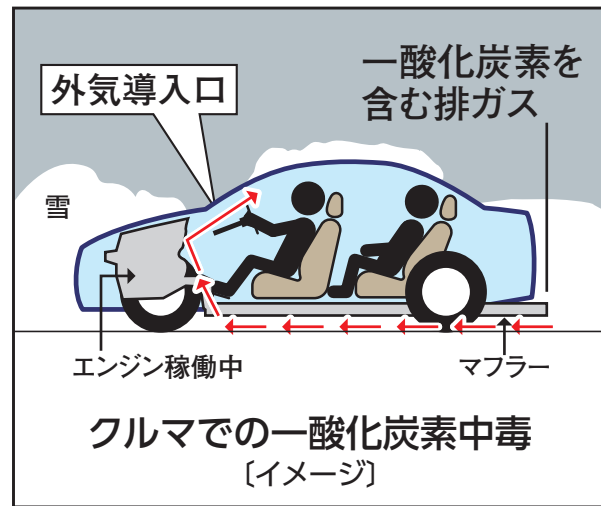
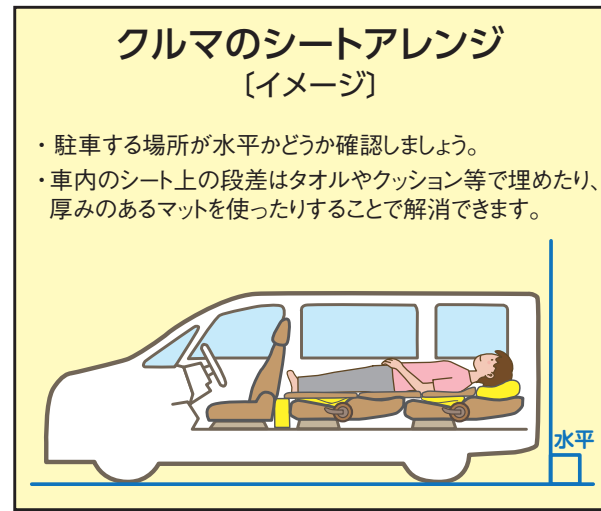
駐車する近くにトイレがあるか、水や食料などの物資の入手が可能な店舗などが近くにあるかなどを確認しましょう。

☐ 大雪時はマフラー周りに要注意！車の周辺や下を確認しましょう

自動車の周辺や下に危険物や可燃物がないか、定期的を確認しましょう。特に積雪時は、車のマフラーが雪で埋もれてしまうと、排気ガスが車内に逆流して、一酸化炭素中毒に陥るおそれがあり、非常に危険です。マフラー周りのこまめな除雪が必要です。

☐ 大雨時の屋外避難は危険！自動車避難は控えましょう

令和元年東日本台風では、屋外で亡くなられた方のうち、54%が車での移動中に亡くなりました。避難経路が浸水する前に、早めに避難し、危険を感じたら、車での移動は控えてください。



☑ チェックしてみましょう！



次なる一步に向けて健康であることが大事！

☐ 水平に、足を伸ばしたまま寝ることができるか確認しましょう

シートに座った(運転姿勢の)まま寝ることは極力避けましょう。シートに凹凸がある場合は、クッションや毛布などでできるだけ平らに。また就寝時には荷物を車外に出すなど広い空間を確保しましょう。フラットな状況が保持できるようなら車中避難生活もできますが、難しいようなら避難所等への避難を検討しましょう。

☐ 断熱、防寒対策を万全にしましょう

窓ガラスや床下からの熱や冷気が入るのを防ぐために、断熱マットなどで対策をしましょう。バスタオルや古新聞(理由:保温性、吸湿性が高く目張りに利用できる)でも代用可。プライバシーの確保にもなります。また、車は密閉性が高いため、こまめな換気を行い、新鮮な空気を取り入れましょう。

☐ 携帯トイレを用意しましょう

トイレのことが気になって、食事や水分を十分に取らないと、エコノミークラス症候群を発症しやすくなります。公共のトイレが使えないことも考え、携帯トイレを必ず用意しましょう。

☐ 水分補給や適度な運動を心がけましょう

飲料水は1人1日3リットルが目安。普段から飲んで買い足しておくことで安心です。定期的に足の運動を行い、エコノミークラス症候群を予防しましょう。

☐ 少しでも異変を感じたら、ためらわずに119番に連絡をしましょう

疲れがたまりやすい災害時は、無理は禁物。すぐに助けを呼べるよう、スマートフォンやモバイルバッテリーを忘れずに。

ポイント③ 必要なモノを用意しよう！

安全な車中泊避難にするために、普段からクルマの中に備えておこう！



☐ クッション、毛布

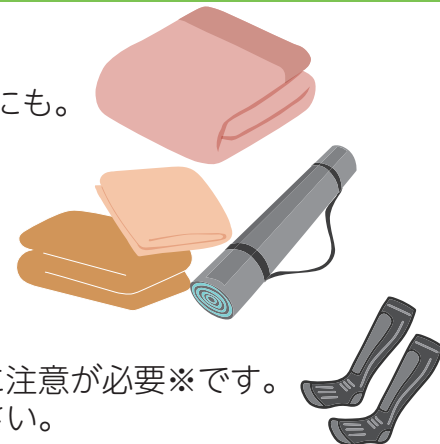
シートの凹凸を埋めるために使用。安眠・防寒対策にも。

☐ 断熱マット、バスタオル

断熱、防寒対策に必須。プライバシーの確保にも。

☐ 弾性ストッキング(着圧ソックス)

エコノミークラス症候群の予防に効果あり。着圧に注意が必要※です。※購入時に薬局・ドラッグストアで確認してください。



☐ 携帯トイレ

1人1日5回を目安に人数分の用意を。100円ショップでも購入可。

☐ 水、食料

最低3日分×人数分の備蓄が必要。飲料水は1人1日3リットルが目安。食料は調理不要なレトルト食品や菓子類・栄養補助食品がオススメ。

☐ 燃料(ガソリン)

災害時は給油が困難に。普段からこまめな給油を心がけて。

