

## 避難されている皆様へ

地震により長時間避難所で生活されていると、エコノミークラス症候群、感染症（インフルエンザ、ノロウイルスなど）、食中毒が発生する可能性が高くなります。

避難所での集団生活では、以下の点に注意しましょう。

### 1 エコノミークラス症候群対策

長時間足を動かさずに同じ姿勢でいると、**エコノミークラス症候群**を起こす可能性があります。初期症状として、太ももから下の足が赤くなったり、腫れたり、痛み等が出現することもあります。足にできた血栓が肺に詰まり、突然の胸痛、呼吸困難、失神等の症状が出現し、大変危険な状態となることもあります。

#### 【予防方法】

- (1) 長時間同じ（特に車中等での窮屈な）姿勢でいないようにする。
- (2) 足の指をこまめに動かす、または歩く。
- (3) 適度な水分を取る。
- (4) 時々深呼吸をする。

### 2 感染症対策

- (1) せきをしている時は、マスクをつけましょう。
- (2) 食事の前やトイレの後には、水が出ない場合はアルコール等で手をきれいにしてください。
- (3) はだしで砂や土の上を歩かないようにしましょう。

### 3 食中毒対策

- (1) 調理時は清潔に努め、手洗いもしっかり行いましょう。  
流水がない場合は、ウェットティッシュなどで代用しましょう。
- (2) 生ものは避けて、**加熱したものを食べる**ようにしましょう。
- (3) 調理したものは、**早めに食べましょう**。
- (4) 食品は、**温度が上がらない冷暗所に保管**しましょう。
- (5) 食べ物が置いてある場所にペットなどの動物を近づけないようにしましょう。
- (6) 提供された食品は、消費（賞味）期限内に食べましょう。

### 4 その他

- (1) **具合が悪くなった場合は、早めに医師等に相談**しましょう。
- (2) **食物アレルギーのある方は、食事にアレルゲンが含まれていないか確認**しましょう。

## エコノミークラス症候群 予防のために

### ○ 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恐れがあります。

### ○ 予防のために心掛けると良いこと

予防のためには、

- ① ときどき、軽い体操やストレッチ運動を行う
- ② 十分にこまめに水分を取る
- ③ アルコールを控える。できれば禁煙する
- ④ ゆったりとした服装をし、ベルトをきつく締めない
- ⑤ かかとの上げ下ろし運動をしたりふくらはぎを軽くもんだりする
- ⑥ 眠るときは足をあげる

などを行いましょう。

### ○ 予防のための足の運動

