

車内避難時の注意（エコノミー症候群）

熊本地震では、相次ぐ大きな地震のため、通常の避難所ではなく、車内避難をする方が多くいました。しかし、身動きが取りづらい車内に長時間滞在していると、エコノミー症候群を発症する可能性もあり、十分な注意が必要です。

また、大規模災害で多数の方が車内避難をするなど、通常の指定避難所（小・中学校など）に避難できない場合があります。その場合、行政の支援が十分に行き届かないことも考えられるので、避難している場所などを行政に伝えるようにしましょう。

エコノミー症候群（深部静脈血栓症）とは…

足の血管に血の塊（血栓）ができ、その血栓が肺に運ばれたのち、詰まってさまざまな症状を引き起こす病気



車内に長時間滞在していると、**エコノミー症候群**を発症する可能性があります

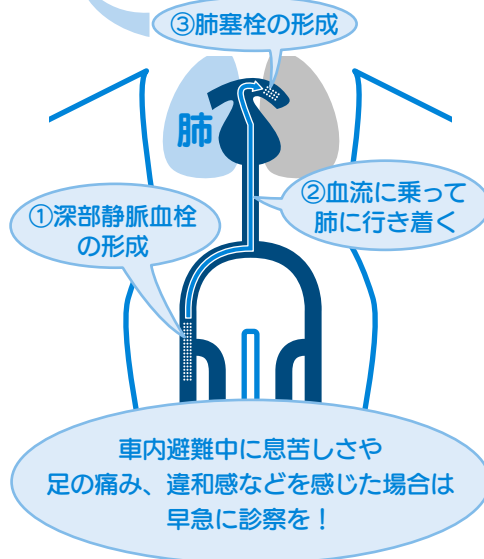
●車内避難をする場合は以下のような注意が必要です

- 座席を平らにして、足に血液がたまる状況を回避する
- 30分に1回、足の曲げ伸ばし運動を行う
- 水分を補給する



症状

息苦しさ、脈拍増加、胸痛、冷や汗、場合によっては失神・突然死に至ることもあります



大切なのは「災害に備えよう」という考え方

今まで、防災活動といえばそれぞれの町内会で行われることが多かったと思います。これからは、それらが連携することによって防災活動のさらなる充実を図ることができると考えています。それぞれの自主防災組織が互いに連携し、ヨコのつながりを広げていくことを目指して、自主防災組織連合会は発足しました。

災害時は、自分で自分の身を守ることが基本となってきます。皆さんでその意識を共有していく、その考えを次の世代につなげていく、これが重要です。

一人一人の防災に対する意識は高まっているものの、具体的な災害への備えが、個人レベルでなかなかできていないのも現状です。自主防災組織などで、災害の備えについて話し合いはしていますが、それを実際に行動に移すのは難しいのかもしれない。自主防災組織連合会の活動が、災害への備えや、自分の身を守ることに考えてきつかけになるような取り組みとなれば幸いです。



▲自主防災組織連合会 会長
(澄川町町内会 会長)
瀧 進さん