

エコノミークラス症候群

避難生活や車中泊の際に気をつけたいのが、エコノミークラス症候群です。熊本地震では、多くの方が病院に搬送され治療を受けていましたが、その8割が女性でした。

発症の原因と危険性

長時間同じ態勢で足を動かさずにいると足の静脈に血栓ができる

動き始めたときに血栓の一部がはがれ、肺の血管をつまらせる

呼吸困難、胸の痛み、心臓停止を引き起こす危険あり!

予防するポイント

●足の運動

簡単なストレッチ(下記参照)や運動で足の筋肉を動かしましょう。

●水分補給

カフェインやアルコール飲料は脱水を引き起こす可能性があるため控えること。

●弾性ストッキングの使用

閉塞性動脈硬化症の方、ケガや炎症がある方などは使用NG。糖尿病、心臓病の方は医師に相談を。

エコノミークラス症候群になりやすい方

高齢者
中高年(女性)

車中泊の方
妊婦

肥満の方
悪性疾患のある方

予防におすすめ 簡単ストレッチ

膝下の筋肉を動かすことが大事

足首の体操



足の指でぐーを作ったり開いたりする(10回)



つま先・かかとの上げ下ろし(10回、イスに座り行っても可)



膝を両手で抱え、足首を回す(内回し・外回し5回ずつ)

ふくらはぎのマッサージ



片足の甲で反対のふくらはぎを叩く(イスに座り行っても可)



心臓に向かって、骨に沿ってさする



心臓に向かって、ふくらはぎを揉む

足踏み・お尻上げ



大きく腕を振りながら足踏みする(片手をイスや壁についても可)



仰向けに寝て両膝を立てる



ゆっくりお尻を持ち上げ、5秒とめて戻す(5回)

防犯対策

災害時は困っている女性や子どもを狙った性被害、空き巣などの窃盗が増加。みんなで協力して犯罪を防ぎましょう。

防犯意識を高めよう

トイレや避難所から離れた暗い場所は、痴漢やいたずらなどの犯罪リスクが高まります。女性や女の子だけでなく、小さな男の子も犯罪の対象になりうることを意識し、油断しないことが大切です。また、「充電していたら携帯を盗まれた」など窃盗事件も。避難所は守られているところではないという意識を持ち、行動しましょう。

こんなグッズもあるよ！
被災地の女性の
声から誕生した、
防災グッズ14点セット



実際の防犯ポスター

熊本地震では

阪神・淡路大震災や東日本大震災では子どもや女性を狙った犯罪が多発したと言います。熊本地震では避難所が開設されてすぐ、女性や子どもに向けた“防犯ポスター”を避難所に掲示。犯罪の抑止として大きな役割を果たしました。

災害は防げないが
人災は防ぐことができる！

ひとりの時間を
つくらない

夜は極力
出歩かない

オシャレより
安全重視

長い髪は
帽子で隠す

空き巣被害を未然に防ぐ

混沌とする被災地において、ひとりで犯罪を防ぐことはできません。地域全体で防犯に取り組みましょう。

被災者の声

・見慣れない車がずっと回っていることがあった。校区の住人みんなが知り合いなので、不審者にすぐ気づくことができた。それから消防団が防犯活動を実施。車両を使って、当番制で巡回した。

・ボランティアの方が見回りをしてくれたが、ある家ではたくさんの骨董品が盗難にあった。片づけに帰る日時、見回りの日時もほぼ決まっていたので、犯人はその時間帯を把握して行動していたと思う。

地域のつながりを強め
防犯を強化しよう

抜き打ちで見回りをし
犯人に危機感を与えよう