

正しい車中泊

熊本地震では車の中で避難生活を送る、いわゆる車中泊避難者が多数いらっしゃいました。車中泊では、同じ姿勢をとり続けることによるエコノミークラス症候群の危険性が指摘されていますが、足を伸ばして寝ることができる車種であれば、工夫次第で安全に避難生活を送ることができます。このページでは、車中泊を行ううえでの留意点をご紹介します。

車中泊を選んだ理由

- ① 屋内が怖いから
- ② プライバシーが保たれているから
- ③ 子どもやペットがいるから

車中泊を行うための絶対条件

- ① フルフラットのシートアレンジができること
- ② 暑さ、寒さ対策が考えられていること
- ③ 防犯対策が考えられていること

《 車中泊で安全・快適に過ごす4つのポイント 》

1 室内のフラット化



バスタオルや服などを重ねて、シートの凸凹を解消します。この上にマットを敷けば、さらに快適性が増します。

2 暑さ対策



窓にウィンドーネットを取り付ければ、外気を取り込むことができます。窓が開放状態なので、人気がない場所での利用は避けましょう。

3 寒さ対策



コンパクトに収納できる寝袋が防寒対策として最適なアイテムです。

4 防犯対策



鍵をかけて、窓に銀マットを張り付けておけば、寒さ対策としても有効。



防災キャンプ

福岡市では、野外生活の知識や経験を防災に活かすという考えのもと、備蓄促進ウイーク(9/1～9/7)の期間中に防災キャンプを開催しています。

テントや寝袋などのアウトドア用品は最高の防災グッズです。電気や水道がない屋外生活での知識や経験は、災害時の避難生活にも大いに役立ちます。

遊びの中で防災を考える機会をもうけよう

平成29年度 防災キャンプ
in 舞鶴公園



車中泊の心得

心得
1

寝るときにエンジンを
かけっぱなしにしない

一酸化炭素中毒に陥り命を落とす危険性があります。寒いときは着込む、断熱素材のシートで覆うなど対策をとりましょう。

心得
3

周りに誰もいない場所には
極力停めない

車内で寝ているときは無防備な状態。車中泊で車上荒らしやイタズラにあう可能性は否定できません。人気のない暗い場所での駐車は避けた方が良いでしょう。

心得
5

近くのお店やガソリンスタンドの
場所を把握しておく

必要なものをすぐに買いに行くことができます。また、ガス欠に怯える心配もありません。

心得
2

座席にそのまま寝るのはNG!
とにかくフラット(水平)に

エコノミークラス症候群(14ページ参照)を発症する可能性があります。車内が狭い場合は、隙間をタオルで埋めるなどして、寝る場所が水平になるよう工夫を。

心得
4

やむを得ず傾斜地や駐車場に
停める際は細心の注意を

傾斜地への駐車はご法度。やむを得ず駐車する場合はタイヤに踏み板をし、忘れずにサイドブレーキをかけましょう。また、駐車場に停める場合は進入路を避けるとベター。

心得
6

車中泊をしている者同士、
マナーを守る

車中泊の車が押し寄せた場所では、騒音トラブルや、ペットボトルを置いて場所取りをする方もいたそうです。

熊本地震では前震で避難したものの、その後の本震で自宅に戻っていた人が被害に遭ったことで、建物への信頼性がなくなり、その不安から車中泊を選ぶ人が多くいました。健康面での危険性がある半面、倒壊の心配はなく、プライベート空間が確保できるなどメリットもあります。防災のためと考えるのではなく、アウトドアの延長のような気持ちで日頃から備えておけば、いつのまにか防災力が磨かれると思います。



車中泊で約1カ月間
被災生活を送った

熊本 震災復興応援誌 編集者
米原 正則さん

実際に使っていた 車中泊避難に役立つアイテム



▲車内加湿器

ミニテーブル・
食用ラップ
(食器にかぶせる)



▶
カーテン・タオルや
ブランケット

LED ▶
ランタン



これもあると便利

- ハンガー
- ゴミ袋やビニール袋
- 折りたたみ式水タンク
- ヘッドランプ
- 耳栓・アイマスク
- クーラーボックス
- 除菌シートや汗拭きシート

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)