

車中避難を検討されている方へ

災害時に車中避難をする際の注意点について



大雨・台風や地震などの災害時に、避難所での3密を避けるために車中避難を選択する方もいらっしゃいます。車中避難を検討されている方は、次の点に十分ご注意ください。

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。



こまめな換気を行う

一酸化炭素中毒を避けるために、車内の空気の入れ換えを行いましょう。



寝るときはフラットな姿勢で

エコノミークラス症候群を発症するおそれがあります。車内で足を伸ばせるスペースを確保してください。



水分をしっかりとる

エコノミークラス症候群や熱中症の予防になります。こまめに水分補給をしてください。



絶対に無理はしない

体調に異変を感じたら、車中避難を続けずに、指定避難所に移り、体調を整えてください。



車中避難に適さない方

高齢者や妊娠中・出産直後、基礎疾患のある方は、車中避難はできるだけ避けてください。



車中避難ではこのほか、暑さ・寒さ対策が必要です。衣服の重ね着や寝袋を使用するなど、体温調節をしっかりと行ってください。また、就寝時は内側からロックをかけ、外から見られないよう窓を覆うなど防犯対策も必要です。

エコノミークラス症候群の予防のために

○ 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

