

災害時に避難して避難所に行ったからといって、必ずしも安全という訳ではありません
避難所でも気を付けるべきことがあります。

エコノミー症候群

特に車中避難を選択した場合**血栓が肺に詰まる、血栓ができる、血流で血栓の移動**などが起きる。

熊本地震では発災直後に多くの被災者が車中泊を続けたことによってエコノミー症候群の患者が増加。

防ぐための対策

- ・ときどき、軽い体操やストレッチ運動を行う
- ・十分にこまめに水分を取る
- ・アルコールを控える。できれば禁煙する
- ・ゆったりとした服装をし、ベルトをきつく締めない
- ・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
- ・眠るときは足をあげる



心身のバランスを保つために

将来の不確実性、住居の全壊・全焼、トラウマ、メディアの影響などがあり、ストレスを持つ人が増えた。

東日本大震災の際に集められたストレス

1. 地震・余震が怖い 32.7%
2. 眠れない 30.8%
3. 不自由のない生活への罪悪感 17.3%
4. 体調不良 16.3%
5. イライラする 14.4%



<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000004.000003174.html> より

心身に及ぼす影響

- ・食欲不振・不眠・動悸や血圧の上昇

防ぐためのの対策

- ・食事・睡眠・人と人との繋がりを大切にする。

結果 → リラックスしやすい体になる。

まとめ

安全であろう避難所にも危険が沢山潜んでいます。本当に避難が必要な人の妨げにならないよう、可能な限り「在宅避難」をすれば、このような危険性も低くなります。