

なんかいとら ふきよだいじしん わんぼいんと あどばいす
「南海トラフ巨大地震にそなえて 今週のワンポイント・アドバイス」

南海海沟大地震 防災小知识

じしん おこった さい じょうほう から かくげつ され やすい がいこくじん ひがい すく
地震が起こった際に、情報から隔離されやすい外国人の被害を少なくするために、地震の被害
から身を守る方法や、事前の準備、地震直後にとるべき行動など、外国人の皆さん一人一人に
知ってほしい防災情報をお伝えするコーナーです。

えこのみーくらすしょうこうぐん
17. エコノミークラス症候群

经济舱症候群

经济舱症候群是由于长时间一直以同样的姿势座着，脚的静脉发生血栓（血块）、
的状况。

如果患上了经济舱症候群步行时胸会疼痛、频繁发生气喘、单脚会浮肿，严重时
甚至会导致死亡。

地震发生后，很有可能会在避难所生活，或在车里睡觉。这样很容易持续长时间
的姿势不改变。还有避难所的厕所环境也不是很好。很多人为了不上厕所，控制自己
摄取水分。因此患经济舱症候群的人也不少。

为了防患经济舱症候群，请采取以下对策。

- 穿着轻便的服装。
- 补充充足的水分。
- 按摩腿部。
- 进行腿部弯曲、伸展运动。