

放送日 平成 25 年 2 月 28 日～3 月 13 日

とうかいじしん

わんぼいんと

あどばいす

「東海地震にそなえて 今週のワンポイント・アドバイス」

いつおこるかわからない「東海地震」。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。

17. エコノミークラス症候群

長い時間同じ姿勢をしていると、足の血がうまく流れません。血の塊（血栓）ができます。これをエコノミークラス症候群といいます。エコノミークラス症候群になると、歩くときに胸が痛みます。息を吸ったり、吐いたりするのが苦しくなります。片方の足がむくんできます。ひどくなると、死んでしまうこともあります。

地震の後、家が壊れると避難所で生活をします。自動車の中で眠ったりします。長い時間、同じ姿勢でいます。また、避難所は、トイレ事情が良くありません。トイレに行きたくないで、水分をあまりとらない人が多いです。そのため、エコノミークラス症候群になる人が多いです。

エコノミー症候群になるのを防ぐために、次のことに気をつけてください。

- ・ ゆったりした服を着てください。
- ・ 水分を十分にとってください。
- ・ 足をもんで、マッサージをしてください。
- ・ 足を曲げたり、伸ばしたりしてください。