

放送日 平成 24 年 2 月 16 日～29 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。

### 10. エコミークラス症候群にご注意を

エコミークラス症候群とは、狭い空間に長い時間座っていることで、足の静脈に血栓(血のかたまり)が発生し、肺や心臓の血管をつまらせる症状です。国際線のエコミークラスの乗客に多いことからこの名前がつけましたが、実際には車や新幹線でも発症します。新潟県中越地震のとき、車の中で寝泊りしていた人々にエコミークラス症候群が多く発生しました。統計によると、約5,000人が車の中で生活し、そのうち3人がエコミークラス症候群で死亡しました。

エコミークラス症候群になると、歩行時に胸が痛む、息切れが頻繁に起きる、片側の足にムクミがある、といった症状がおこり、死亡することもあります。

エコミークラス症候群には以下のようなものがあります。

- \* 脳卒中・・・血栓が脳の血管につまり、脳の血管がやぶけたり、つまったりして、急に手足の麻痺やしびれなどの症状が出ます。
- \* 心臓発作・・・血栓が心臓の血管につまり、胸が締めつけられるような痛みを生じたり、ひどい不整脈が続いたりします。
- \* 肺塞栓・・・心臓から肺へ血液を送る肺動脈に血液のかたまりがつまり、肺へ血液が流れなくなるため、軽い呼吸困難や胸の痛み、突然の呼吸停止や心臓停止を引き起こします。

災害後は、避難所やテントで生活することが望ましいですが、やむを得ず車の中で寝泊りすることになったら、以下の対策を取りましょう。

- ・ ゆったりした服を着る。
- ・ 足は組まず、定期的に伸ばす。
- ・ 睡眠薬や飲酒を控える。
- ・ 禁煙する。
- ・ 寝る前に体操する(足の指を開いたり閉じたりする、足首を中心に上下運動する、ふくらはぎを手でもむ)。

持病のある人は特に注意が必要です。薬を服用している人は、非常用持ち出し品の中に、1週間分を用意しておきましょう。