

# 車中泊避難時の健康管理

## Caring for Your Health When Escaping and Sleeping in Your Automobile



車中泊避難で心配なのはエコノミークラス症候群。食事や水分を十分に取らない状態で、狭い座席に長時間座り、足を動かさないでいると、血行が悪くなり血液が固まりやすくなる。その結果、血のかたまり（血栓）が肺に詰まって肺塞栓などを引き起こすおそれがある。同じ姿勢を避ける、足を動かす、水分をとる、弾性ストッキングをはくなどして予防しよう。

### 車中泊避難をする場合の注意点

車中泊避難でエコノミークラス症候群を防ぐために運動や水分補給を

