

今月のクイズ

熊本地震が起きた2016年4月14日から6月13日までの2か月間に、熊本県内でエコミークラス症候群により入院を必要とした人は51人でした。そのうち車中泊していた人はどれくらいいたか、次の中から選んでください。

- ①22人(約4割)
- ②32人(約6割)
- ③42人(約8割)

(答えは裏面)



TOKIO MARINE
NICHIDO

災害時に車中避難するときは

もしも、災害が起これ避難生活を余儀なくされたときには、プライバシーに配慮する必要もなく感染症の予防にもなるので車で寝泊まりしよう、などと考えたことはありませんか？

今月は、2016年4月に起きた熊本地震で車を避難場所にしたケースをもとに、災害時に車中避難するときは何に気を付け、何が必要なかをみてみましょう。



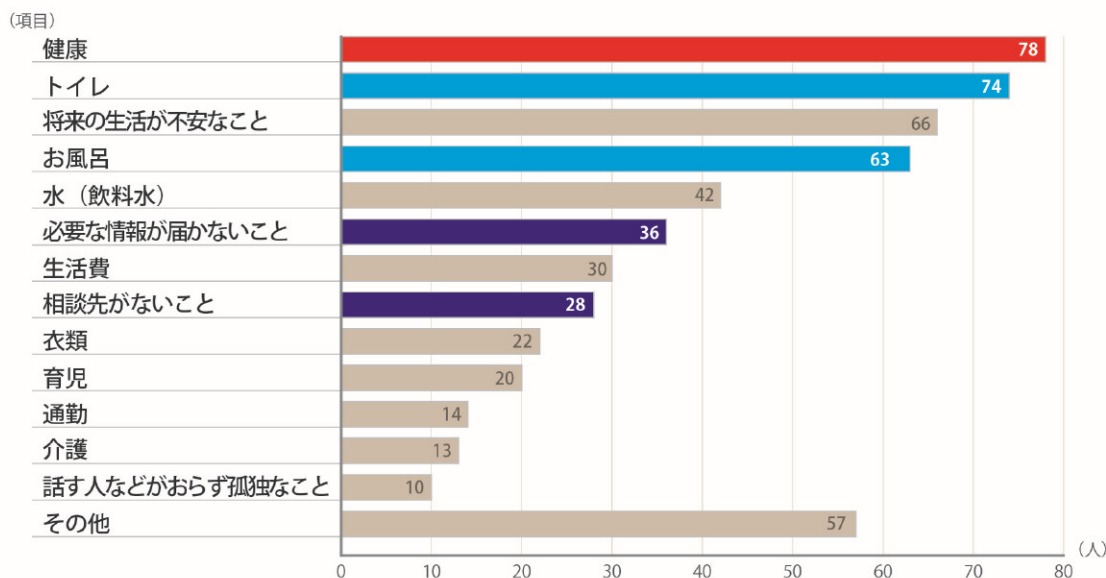
車中避難で困るのは「健康面」、「トイレや風呂」、「情報の入手」



熊本地震は2016年4月14日に前震、16日に本震が起きました。翌17日の熊本市内の避難者数は110,750人になりましたが、熊本市が想定していた避難者数は58,000人(当時)だったため、大幅に上回る事態になりました^{※1}。

熊本県の調査^{※2}によると、「避難した場所」として車の中と答えた県民は約7割いました。そのうちの約7割が「最も長く避難した場所」も車の中と回答しています。

熊本市、益城町、御船町で車中避難した人に行った調査によると、避難場所に車を選んだ理由は「(避難所は)人が多く落ち着かない」が最も多く、「(子供や高齢者、ペット等と一緒に)避難所では気を遣う」が続きます。車中避難で困ったことは『健康』が最も多く、その詳細をみるとエコミークラス症候群をうかがわせる内容や、「持病があるが病院と連絡が取れず、薬もあと一週間分しかない」という深刻なケースがありました。また、『トイレ』『お風呂』では、「水洗トイレがない」「夜、一人で仮設トイレに行くのは嫌だ」など衛生面の心配や安全面での不安がみられます(図)。『必要な情報が届かない』『相談先がない』という声もありましたが、そういった中でも外部の情報を入手する際に役に立ったものとして、「インターネット」「テレビ」「ラジオ」など、リアルタイムで情報を得られる媒体があげられました。



図：車中避難生活で困っていること(複数回答)

n=182人

出典：2016年9月 北九州市立大学 稲月正「熊本地震における車中避難者の実態とその後の支援について」より弊社作成

※1：公益財団法人 全国市町村研修財団 全国市町村国際文化研修所 国際文化研修2018夏vol.100 熊本市危機管理監 井上学「熊本地震の行政対応～失敗から学んだこと～」
 ※2：熊本県知事公室 危機管理防災課 平成29年3月13日「平成28年熊本地震に関する県民アンケート調査結果報告書」



車中避難時に気を付けること

災害が発生して車中避難をしなくてはならない場合、何に気を付けたらよいのかみてみましょう。

エコミークラス症候群にならないよう足を動かし、水分を十分にとり、寝るときは手足を伸ばしましょう

十分な水分や食事をとらず、車の座席に長い時間座った状態で足を動かさないと、血行不良により血がたまりやすくなります。その血のかたまりが血管の中を流れて肺に運ばれて詰まり、静脈血栓塞栓症（エコミークラス症候群）を起こすと、急に息ができなくなってしまう危険性があります。

エコミークラス症候群にならないようにするには

参考：厚生労働省「エコミークラス症候群予防のために」より

①足の運動をしましょう

足首の曲げ伸ばしをして上下に動かす



ふくらはぎのマッサージをする



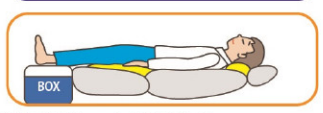
車の外に出て歩く、軽く体操を行う



②水分を十分にとりましょう



③寝るときは、座席をフラットにして、手足を伸ばせるようにしましょう



参考：日本静脈学会/日本循環器学会 平成30年9月「報道機関の皆様へのエコミークラス症候群についての注意啓発のお願い」より弊社作成

エアコンは適宜休ませましょう

エアコンをつけたまま寝ると、ガソリンを消耗しバッテリーが上がるだけでなく、冬に雪が降っているときは、積雪が排気口をふさぎ排気ガスが車内に入ってくる危険性があります。夏場は窓を少し開けて換気し、冬場は寝袋など身体を温めるものを用意し、エアコンは適宜休ませましょう。ただし、夏場に限らず熱中症対策を十分に講じた上で実施してください。

エアコンは適宜休ませよう



車中避難に必要なものは

災害発生時は人命救助が最優先になるため、避難所へ支援物資が届き始めるまでには時間がかかります。その間、生き延びるために水と食料1人3日分（大規模災害の場合は7日分）の備蓄が必要とされています。その他にもヘルメット、軍手など災害時の「備え」のチェックリストは、自治体などのホームページでも確認することができます。では、車中避難のときに必要なものをみてみましょう。

簡易トイレを用意しましょう

女性や高齢者は、トイレのことが気になって、水分を摂取しない傾向があり、エコミークラス症候群を発症しやすくなります。しかし、避難所によっては防犯のために夜間のトイレの貸し出しを行っていなかったり、公共のトイレが混雑して使用できなかったりすることがあります。簡易トイレを用意しましょう。

簡易トイレを用意しよう



タオルや古着などを用意しましょう

タオルや古着は、車の中で用を足すときに、窓に挟んで目隠しすることができます。また、寝るときは、フラットにした座席と座席の隙間にタオル等を詰め、さらにバスタオルなどを敷き詰めると身体を横にしやすくなります。体を拭いて清潔にすることもできるので、タオルや古着などを用意しましょう。

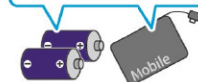
タオルや古着を用意しよう



電池やモバイルバッテリーを用意しましょう

避難時は外部の情報を得るために、ラジオや携帯電話、スマートフォンが必要になります。ただし、ガソリン車でカーナビのテレビなどをつけたままにしたり、車から充電をしたりすると、バッテリーが上がって車が使用できなくなります。ポータブルラジオの電池や携帯電話のモバイルバッテリーを用意しましょう。

電池やモバイルバッテリーを用意しよう



- ① エコミークラス症候群にならないよう足を動かし、水分を十分にとり、寝るときは手足を伸ばしましょう
- ② エアコンは適宜休ませましょう
- ③ 簡易トイレを用意しましょう
- ④ タオルや古着などを用意しましょう
- ⑤ 電池やモバイルバッテリーを用意しましょう

今月のクイズの答え

③42人(約8割)(そのうち31人が女性でした)

出典：Canadian Journal of Cardiology 34 (2018) 813.e9e813.e10、参考：「熊本地震シンポジウム2018 KEEP受援マニュアル」より

ご用命・ご相談は・・・

株式会社スズキビジネス 保険事業部

〒431-0201浜松市西区篠原町21339 (しのはらプラザ3F)

TEL:053-447-1718 FAX:053-448-5417

保険相談コーナー篠原 土・日曜日営業中！(9:45~18:30)

平日 (8:45~18:30)



東京海上日動火災保険株式会社

企業営業開発部

〒100-8050 東京都千代田区丸の内 1-2-1

TEL 03-5288-6589 FAX 03-5288-6590

URL www.tokiomarine-nichido.co.jp

担当営業課 053-454-8567

★保険相談コーナー袋井 TEL 0538-44-7000 土・日営業(火・水定休) 10:00~18:00

★保険相談コーナー都田 TEL 053-488-5700 土曜日営業(水・日定休) 10:00~18:00

★ネットで保険 [海外旅行保険・バイクの自賠責保険・団体扱自動車保険のご継続] スズキビジネスで検索

© 2020 東京海上日動火災保険株式会社