

注意!

車中泊をされている皆様へ

車中泊をされている方は、以下の対策を行いましょう。



©2010 熊本県くまモン#熊本

1 熱中症の対策

めまい、手足のしびれ、こむら返り、頭痛、吐き気、だるさ、倦怠感等の症状は、熱中症の疑いがあります。特に返事がおかしい、意識消失、けいれん、体が熱い等の症状がある際は救急車（119）を要請してください。

予防方法

- ① こまめに水分・塩分を補給する（のどが渇く前に飲む）
 - ② 暑さを避ける
 - ・車両は日陰や風通しの良い場所に駐車する。
 - ・車内はエアコンや扇風機で温度管理する。
 - ・風通しの良い服を着用し、保冷剤などで体を冷やす
- ※ 乳幼児等を車の中で一人にさせないようにしましょう。



災害時の熱中症予防

2 エコノミークラス症候群の対策

長時間動かず、同じ姿勢でいると、エコノミークラス症候群を起こす可能性があります。足にできた血栓が肺に詰まり、胸痛、呼吸困難、失神等の症状が出現し、大変危険な状態となることもあります。

予防方法

- ① 長時間同じ（特に車中等での窮屈な）姿勢でいないようにする。
- ② 足の指をこまめに動かす、または歩く。
- ③ 適度な水分を取る。
- ④ 時々深呼吸をする。

○ 予防のための足の運動



©2010 熊本県くまモン#熊本

出典:厚生労働省ホームページ