

エコノミークラス症候群①

改めて車中泊を考える

車中泊は大丈夫？

ます。

新型コロナウイルスの感染を避け、できるだけ避難所に行かず、自宅避難、縁故避難、車中泊

発端は2004年新潟県中越地震

避難も選択肢に入れる、という方向にありますが、実際にはそれぞれにメリット・デメリットがあり、さまざまな準備を必要とします。今回は、主に車中泊避難で発症するといわれる「エコノミークラス症候群」を取り上げます。

2004年新潟県中越地震のときに、被災者から肺血栓塞栓症が十一例発生し、そのうち4例が死亡しました。十一例中7例が車中泊、死亡した4例はすべて車中泊だったので、このころから車中泊に対して注意喚起がなされるようになりました。

東日本大震災では

(石巻赤十字病院呼吸器外科・植田信策氏のレポートを参照させていただきました)

石巻赤十字病院で治療を受けた例は十四例でしたが、治療によって死亡例はありませんでした。

エコノミークラス症候群とは

飛行機のエコノミークラスから来ていますが、脚や下半身の静脈に血栓ができ(深部静脈血栓)、その血栓が血流にのって肺の血管(肺動脈)に詰まり呼吸ができなくなる症状をエコノミークラス症候群(肺血栓塞栓症)といい

また、避難所でリスクが高いと思われる避難者543名を対象にエコノミークラス検査をしたところ最大45.7%に深部静脈血栓症が見られました(時期によって違う)。リスクが高い人とは、下肢に腫れやケガ、痛みがある、活動が低下

している、嘔吐・下痢などで脱水症が疑われる人、マヒがある人などです。

車中泊でなくても発症

つまり、車中泊に限らず、①狭い空間に手足を縮めて寝る②動かない③衛生状態の低下から感染症が発生し、嘔吐・下痢などで脱水を起こしている④トイレ環境が悪いので水分を制限する。などの条件で静脈血栓ができると考えられます。ですから、避難所でも、普通の家庭でも危険はあるのです。

密になる避難所はどちらにしても危険

結局、密になる避難所は感染の危険だけでなく、エコノミークラス症候群の危険もあり、できるだけ自宅避難・縁故避難・車中泊避難などを準備する必要があるのは確かです。

改めて車中泊避難を考える

まず大切なのは、「足を伸ばして水平に寝る」ことです。これは車種によっても、その人の体型によっても条件は違います。車内をフラットにするのは手間のかかる仕事です。それを場合によっては強風・豪雨の中や吹雪の中でやらなければならないかもしれません。

車中泊を避難先の候補に入れるかどうかは、まずこの作業をやってみて、実際に寝てみて確認しましょう。他にも暑さや寒さから守ることなどいくつかの準備が必要ですよ。(その点については改めて取り上げます)

(文・写真

身体づくりインストラクター

東順子 美里町在住)



車内をフラットにして寝られるかどうか確認