



トヨタ災害復旧支援

車中泊避難における



エコノミークラス
症候群を
予防しよう！

症状チェック

被災前と比べてみましょう！

1つでも該当する場合は
救護所に行ってください。

- 片側の足がひどくむくんで痛い、またはひどくむくんで発赤している。
- 片側の足に痛みがある
(運動していないのに筋肉痛のような痛み)
- 息苦しい、呼吸が早い、駆け足をした時のような息切れ感がある。
唇の色が悪い。

✓ リスクチェックシート

※過去の傾向を項目化しておりますので、災害の避難状況・環境によって異なる場合があります。

項目	チェック
車で足を下ろして4時間以上座っている、寝ている。	
トイレを我慢することが多い。	
足が少しむくんでいる。	
水分不足である。 (日中の水分、食事が6時間以上とれていない[水分なら半日で500ml]、汗をたくさんかいた、下痢や嘔吐が続いている、唇や手足がカサカサしている)	
現在、足にケガ(打撲を含む)・骨折・やけどを負っている。 または3カ月以内に手術を受けた。	
被災前から治療中である。 (抗がん剤服用、高血圧症、脂質異常症、糖尿病、心臓病、腎臓病、医師より血栓が出来やすいと説明を受けているなど)	
感染症にかかっている。 (インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症[COVID-19]、ノロウイルスなど)	
過去にエコノミークラス症候群と診断されたことがある。	
女性である。 ※日本の災害後では男性よりも女性のが1.5倍程度多く発症した結果に基づいています	
妊娠中、または出産後2カ月以内である。	
ピルまたは女性ホルモン剤を服用している。	



該当数が多いほど注意が必要です。

また、無症状で突然命に関わる場合もありますので、予防対策が大切です。

対処方法

4、5時間ごとに歩く



ふくらはぎのマッサージ



水分摂取



足を高くして寝る



節酒・禁煙



着圧ソックスの着用



※これらは予防方法のため、完全に発症を防ぐものではありません