

#### [ 4 - 4 ] エコノミークラス症候群

**ロングフライト症候群、又は旅行者血栓症ともよばれています。**

飛行機で、長時間、同じ姿勢でいることで脚の静脈の血行が悪くなり、脚に血栓(血の塊)ができてしまう。

2016年4月16日に発生した熊本地震では、倒壊した住宅の下敷きになったり、土砂に巻き込まれるなどして、熊本県では、「49人」の死亡が確認されました。

地震後に車中泊で避難生活している50代の人が「エコノミークラス症候群」で死亡しました。又、「6人」が意識不明の重体となり、救急搬送されました。

震災により、避難所での生活を余儀なくされた場合、特にこの危険は増します。

避難所では、朝にラジオ体操を実施して、「**エコノミークラス症候群**」を予防します。

##### (1) 「エコノミークラス症候群」にかかるリスクが高い人の特徴

- ① 肥満である。
- ② 静脈瘤をおこしている、起こしたことがある。
- ③ 生活習慣病を持っている。
- ④ 喫煙者である。
- ⑤ 40才以上の女性である。
- ⑥ 足を組むくせがある。
- ⑦ 水分をとらないと、水分不足で血栓ができる原因になります。

##### (2) 「エコノミークラス症候群」を予防するマッサージと運動

- ① 足首を動かす。
- ② つま先や指を動かす。
- ③ ふくらはぎのマッサージ。
- ④ 肩を動かすストレッチ。
- ⑤ 十分な水分をとらないとります。

## 10. 家庭内対策の促進

地震発生直後は、道路の損壊や交通渋滞により、食料や飲料水などの救援物資が十分に行き渡らない避難所もありました。

住民には、「自分の家は大丈夫」、「自分だけは、大丈夫」という意識があり、これらのことから、各家庭対策が進んでおりません。

阪神淡路大震災の状況を思い出し、この対策に取り組んで下さい。

## 10 - 1 家屋の耐震診断と補強

- (1) 建物の耐震性の判断、補強。
  - ① 「昭和56年（1981年）6月以前」の建物は、[震度5強]を超える地震に耐える耐震基準により、設計された建物であることが確認されていません。
  - ② 「昭和56年（1981年）6月以降」の建物については、[震度6強]の揺れに耐えられる設計であることを確認してください。
  - ③ そこで建物の建築時期を把握することにより、建物の耐震性が確認できます。
  - ④ 建物の耐震補強（耐震・制震・免震）を実施する。
  - ⑤ 本格的な補強ではないが、柱が折れること、天井が落ちることを防ぐ補強をして人の生存空間が残るように簡易な耐震補強をする。
- (2) 耐震設計や耐震補強工事に対するの詳細は、「プロジェクトTOUKAI-0」を検索して下さい。

## 10 - 2 ブロック塀の点検と改善

- (1) 門柱やブロック塀は、見かけはしつかりしていても、基礎の根入れが無かったり、鉄筋が入っていないなど安全でないものが沢山あります。
- (2) これらの門柱やブロック塀は、倒壊する被害で避難路や緊急輸送路に面したところでは、通行の妨げになります。
- (3) 門柱やブロック塀のある家には、是非、点検・改善の実施を呼びかけてください。

## 10 - 3 ガラスの飛散防止

「強化ガラス」などに取替えたり、「ガラス飛散防止フィルム」を貼ることで防止できます。

## 10 - 4 家具類、電化製品の転倒・落下防止

- (1) タンスや食器棚などの家具類のほか、冷蔵庫やテレビといった電化製品が転倒・落下して怪我をしては何の意味もありませんので注意が必要です
- (2) 家庭内のタンスや食器棚などの家具類のほか、冷蔵庫やテレビといった電化製品の転倒・落下の可能
- (3) 寝る場所は、タンスや食器棚などの家具類のない部屋に。

## 10 - 5 出火防止

日常的に「**出火防止対策**」を行う。

- (1) 日常的に消火器やバケツを用意しておく。
- (2) ストーブやガスコンロなどの暖房器具や火気器具が火災の原因になりますので、**「耐震自動消火装置付き」**にする。
- (3) プロパンガスボンベは、転倒しないように固定しておく。
- (4) ガス機器は、**「安全器具や安全装置付き」**にしておく。
- (5) 避難時には、**「ブレーカー遮断」**にしておく。

## 10 - 6 非常持出品の準備

- (1) 非常持出品は、避難時にすぐ持ち出せる場所に保管しておく。
- (2) 非常持出品は、家族の人数に合わせて用意しておく。
- (3) 当面暮らせるだけの食料・飲料水・日用品・貴重品などを準備しておく。
- (4) 日頃服用している薬やかかりつけの病院、及び介護支援員などを記載したのもも準備しておく。

### (5) 準備する非常持出品。

- ① 携帯ラジオ・懐中電灯・予備の乾電池。
- ② ヘルメット・防災頭巾・ライター・マッチ。
- ③ ティシュペーパー・トイレトペーパー・ナイフ。缶切り・スプーン・はし・カップ。
- ④ 下着・靴下・タオル・生理用品・手袋・雨具・ビニール袋・リュックサック・ロープ。
- ⑤ ナイフ・缶切り・スプーン・はし・カップ。
- ⑥ 屋外避難も想定して、テント・ブルーシート・毛布・寝袋
- ⑦ 救急薬品・常備薬
- ⑧ 夜、寝ているときも

身近な所(枕元)に、懐中電灯、ラジオ、靴又はスリッパなどをおく。

## 10 - 7 食料・飲料水の備蓄

- (1) 食料は、**「非常食3日分を含む7日分」**以上を用意する。  
アルファ化米・缶詰・カンパン・カロリービスケット・缶入り保存食など。。。
- (2) 飲料水は、**「ひとり1日3リットルを7日分」**以上を用意する。
- (3) 卓上コンロ・ボンベ、ビニールテープ、ガムテープ、ビニールシートなど。

## 11 防災資機材の整備

- (1) 自主防災会が役割を果たすためには、それぞれの役割に必要な防災資機材などを備えておかなければなりません。
- (2) 防災資機材の保管・管理にあたっては、用途・目的に合わせて、防災拠点での管理や町内ごとの分散管理を行い、「**自主防災資機材一覧表**」を作成する。
- (3) 防災資機材は、「**年 1 回**」は、不足しているものはないか、新たに必要とされるものがないか計画的に整備する。

### 目的別の主な防災資機材

目的	防災資機材
災害対策本部	机・椅子・ホワイトボード・防災用無線機・電池式メガホン・携帯用ラジオ・通信機器・懐中電灯・住宅地図・避難所地図・消防水利地図 文房具一式(模造紙・画用紙・メモ帳・油性マジック・サインペン・ボールペン) 区民名簿・役員名簿・班員名簿・要援護者台帳・人材台帳
情報収集・伝達用	防災用無線機・電池式メガホン・携帯用ラジオ・住宅地図・模造紙・文房具一式(模造紙・画用紙・メモ帳・油性マジック・サインペン・ボールペン) 災害用自転車・原付バイク・掲示版・回覧板
初期消火用	可搬式動力ポンプ・可搬式散水装置・簡易防火水槽・ホース・消火器・ヘルメット・水バケツ・防火井戸・発電機・ガソリン携行缶
水防用	防水シート・シャベル・ツルハシ・スコップ・ロープ・土のう袋・ゴム手袋
救出用	バール・はしご・のこぎり・ジャッキ・ペンチ・チェーンソー・スコップ ハンマー・掛矢・ロープ・エンジンカッター・防塵マスク・投光器 リヤカー・一輪車・ロープ・ブルーシート・チェンブロック・コードリール 油圧ジャッキ・発電機
救護用	担架・救急箱・テント・毛布・ブルーシート・簡易ベット
避難所用	リヤカー・発電機・警報器具・携帯用投光器・標識板・強力ライト・簡易トイレ・寝袋
給食・給水用	炊飯装置・鍋・コンロ・ガスボンベ・給水タンク・飲料用水槽
その他	ビニールシート・コンセント・コードリール・携帯電話充電器 ごみ袋・毛布・寝袋

## 12. あると便利なもの

### (1) 赤ちゃんのいる家庭

飲料水・ミルク・哺乳瓶・離乳食・スプーン・着替え・オムツ・清浄綿・おぶい紐・  
タオル・バスタオル・ベビー毛布・ガーゼ・ハンカチ・ビニール袋・ティッシュペーパー

### (2) 妊婦のいる家庭

脱脂綿・ガーゼ・サラシ・T字帯・清浄綿・新生児用品・ティッシュペーパー  
ビニール袋・ビニールシート・母子手帳・新聞紙・石鹸など。

### (3) 生活全般に支援が必要な要配慮者

着替え・オムツ・ティッシュペーパー・タオル・バスタオル・毛布・ガーゼ・ハンカチ  
ビニール袋・ビニールシート・母子手帳・新聞紙・石鹸など。  
障害者手帳・保護具・薬など。

### (3) アレルギーをもつ子供がいる家庭

災害時など、緊急に子供が一人になってしまう場合に備え、他の人にアレルギー  
食材などの情報を正確に伝え、適切に対応してもらえるためにアレルギー症状や  
対処方法などの情報を記載したカードを作成しておく。

## 13. 自主防災会活動様式一覧表

- (1) 被害状況報告書 : 様式 1
- (2) 避難状況報告書 : 様式 2
- (3) 区民名簿 : 様式 3 (区が毎年、作成する区民名簿を流用する)。
- (4) 人材台帳 : 様式 4 (現役・元の消防団員、警察官、自衛官、保険師・  
助産師、看護師、整体整骨師、調理士・栄養士・アマチャー無線資格者など)。
- (5) 避難行動要支援者登録台帳 : 様式 5
- (6) 食料・飲料水備蓄品一覧表 : 様式 6
- (7) 防災資機材一覧表 : 様式 7
- (8) 緊急時連絡先一覧表 : 様式 8
- (9) 救急医療用備蓄品一覧表 : 様式 9

## 14. 自主防災会活動マニュアルの見直し

- (1) 定期による見直し ~ 年 1 回 (5月) 行う。
- (2) 臨時による見直し ~ 必要に応じて見直し (改訂) を行う。