

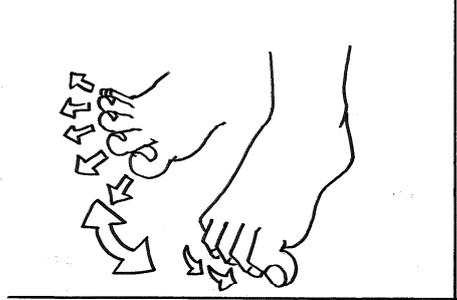
## 車中泊をされる方へ

地震のため車の中で夜を過ごす方など、長時間足を動かさずに同じ姿勢を続けると深部の静脈に血の塊（血栓）ができ、この一部が血流で流され肺などの血管を詰まらせることがあります。（この状態を、「エコノミークラス症候群」とも呼びます。）これは、時には命にかかわる恐ろしい病気です。エコノミークラス症候群にならないよう、以下の点に気を付けてください。

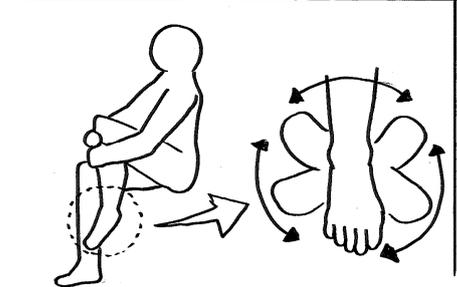
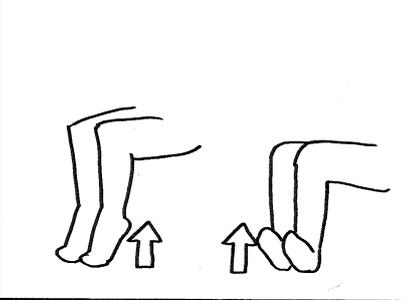
### エコノミークラス症候群の予防のポイント

1. こまめな水分補給をこころがけましょう。
2. 同じ姿勢を続けないようにしましょう。
3. 窮屈で締め付けるような服装は避けましょう。
4. 時々、深呼吸をしましょう。
5. 足の運動をしましょう。

足の指でグー・パーをつくる



かかと上げ、つま先上げ



足首を回す



ふくらはぎを軽く揉む

\*時々散歩をするのも効果的です。