

# 今こそ聞こう体の声、今こそ守ろうあなたの命

自然災害があるたびに、災害後、体調が悪くなる方がたくさんいます。突然の出来事により、からだも心も傷ついています。いつも以上に、体からのSOSに耳を傾け、労わってあげてください。

## 【エコミー症候群とは】

食事や水分を十分に取らず、長時間座っていて足を動かさないと、血行不良が起こり血液が固まりやすくなります。その結果、血の固まり(血栓)が血管の中を流れ、肺に詰まって肺塞栓を起こすことをエコミー症候群といいます。

<気付くサイン！>

急に足が腫れた  
右と左で明らかに太さが違う

⇒足に血栓ができています。  
必ず医療スタッフに伝えてください

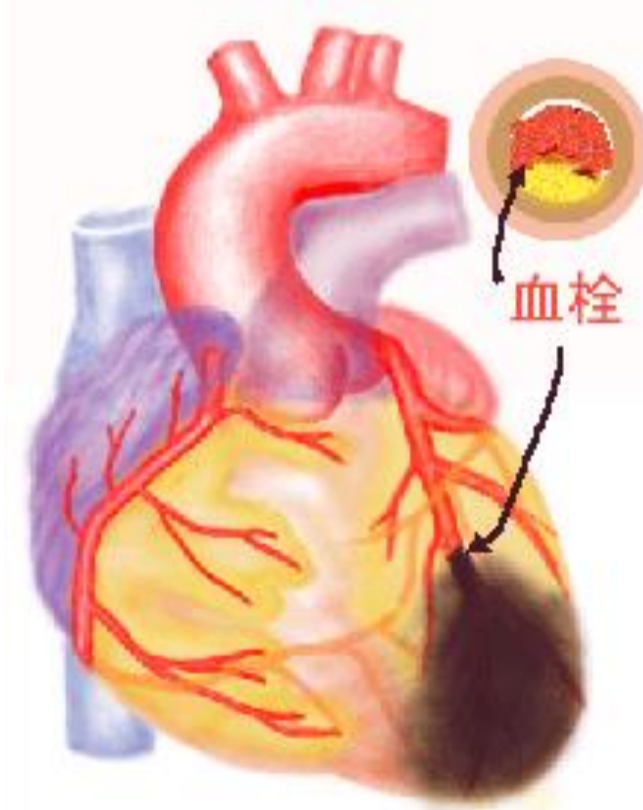
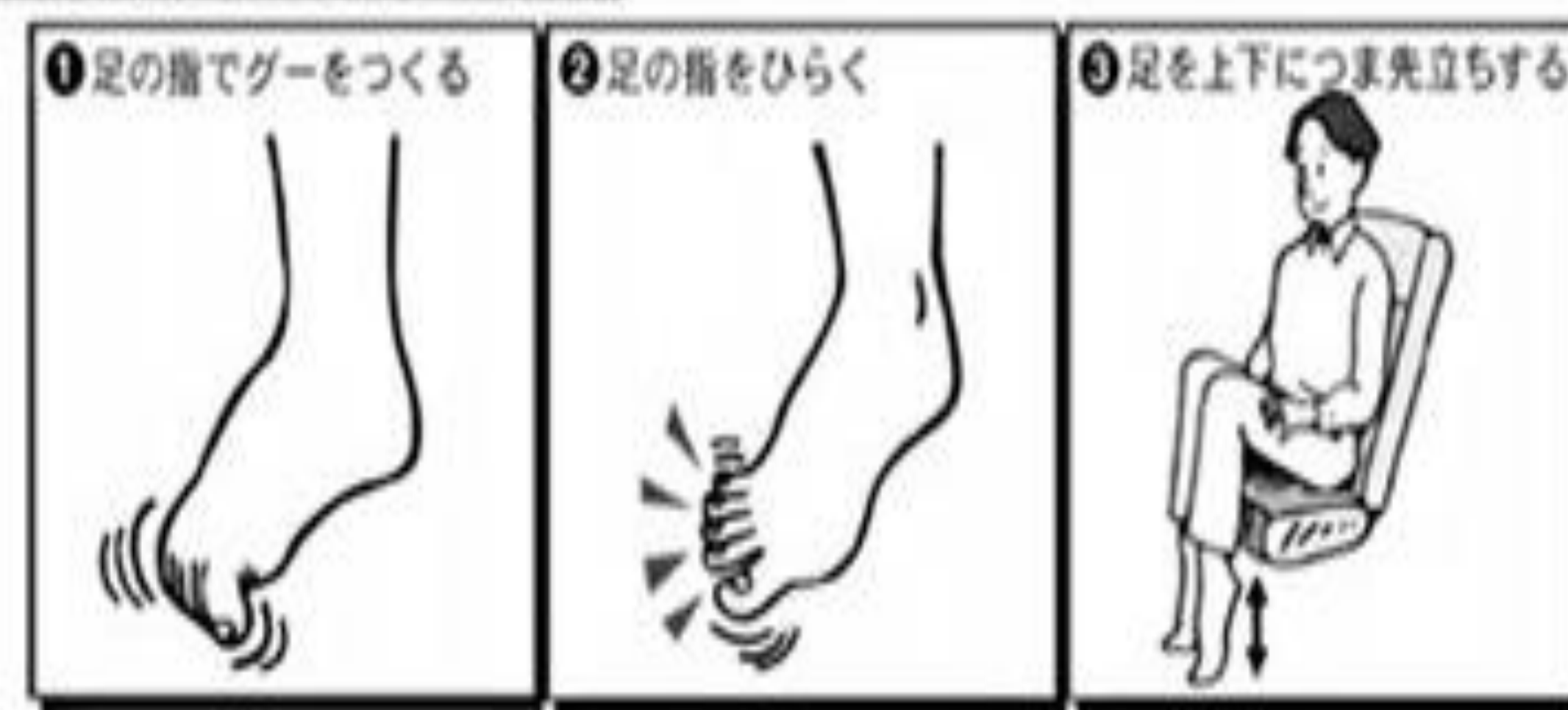
息苦しい・呼吸困難  
胸が痛い  
冷や汗  
意識がなくなる

⇒肺塞栓は致死率が高い病気です。  
すぐに救急車を呼んでください！



できるだけ予防が大切！

## 予防のための足の運動



## 【心筋梗塞】

心臓は全ての臓器のもとのもと。全身に栄養を送るポンプです。心臓を養う栄養血管が詰まる病気が心筋梗塞。生命の源が悪くなると生命の危機にさらされます。

<気付くサイン！>

- ✓前胸部の強い痛み(締め付けられる感じ)
- ✓首や左肩、上腹部にかけて痛み
- ✓嘔気、嘔吐
- ✓冷や汗

⇒すぐに救急車を呼んでください。決して「ちょっと様子を見る」や「我慢する」ことがないように。



## 【脳卒中】

脳の血管が突然つまったり、逆に切れて脳の中に出血したりする病気が「脳卒中」です。水分不足やストレスによって起こりやすい病気です。

<気付くサイン！>

- ✓手足が動かしくい
- ✓呂律(ろれつ)が回りにくい
- ✓激しい頭痛・吐き気

⇒すぐに救急車を呼んでください

少しずつ症状が悪くなることもあります。

脳卒中の治療は”時間との勝負”になります！



ご自身や身近な人にこんなことはありませんか？

## 脳血管疾患(脳卒中)の兆候(FAST)

**Face**  
顔がゆがむ

「イー」と言ってみましょう

●顔の片側が下がったり、ゆがみがある

**Arm**  
腕(と足)に力が入らない

両腕を持ち上げたままキープしてみましょう

●どちらか一方が下がってきてしまう

**Speech**  
言葉がもつれる

「今日は良い天気です」などの短い文章を言ってみましょう

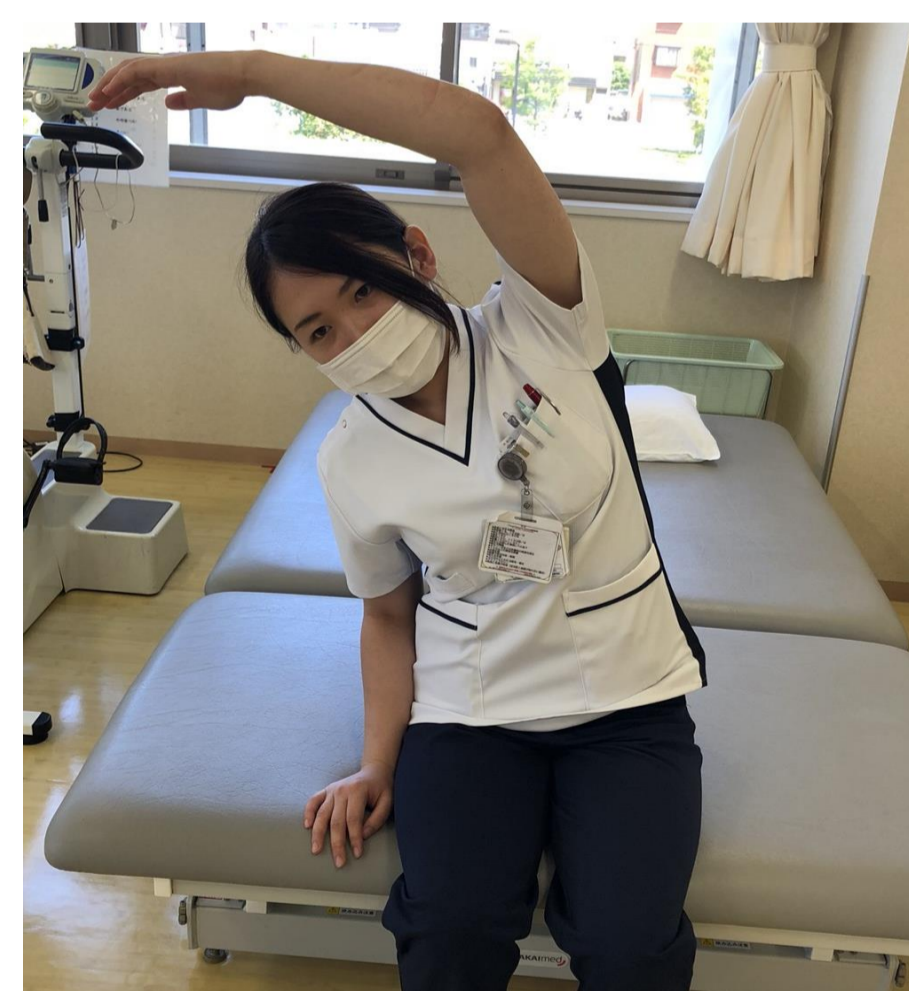
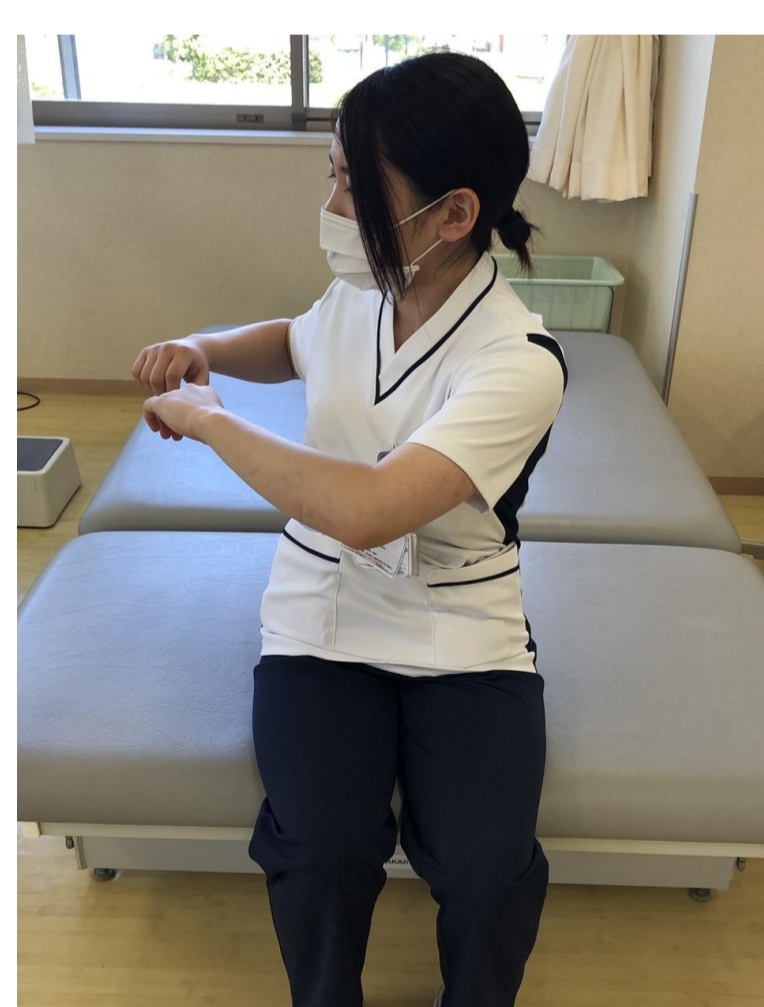
●うまく話せない

**Time**  
時間が大事!

発症時間を確認して迷わず119番を!  
●発症してから限られた時間内にしかできない治療があります  
●発症から治療を受けるまでの時間が短いほど、後遺症が軽減される可能性が高くなります

## 運動の維持

避難所や車中泊などで長い時間動かない姿勢でいると、エコミー症候群が発生し命を落とすこともあります。簡単なストレッチやこまめに立つ・座るの動作をしましょう。



## 今までのお薬を続ける

血圧の薬、その他のお薬を飲まれていた方は継続して下さい。普段飲んでる薬がわからなくなってしまった場合は、可能な限り医療機関や避難所を巡回してきた医師に相談しましょう。

## 血圧の管理

血圧を定期的に測定しましょう。上の血圧が140以上の時は、2-3分、深呼吸して再度測定。それでも140以上を超えている時は医師の診察を受けてください。

## 食事について

避難生活では思うような食事ができないのはよくわかりますが、できるだけ減塩に努め、野菜や果物を食べるようにしましょう。無塩のトマトジュース、野菜ジュースもお勧めです。

## しっかり水分補給

体は水を欲しています。2時間に1度、少なくともコップ1杯の水分をとりましょう。心臓や腎臓が悪くない方は、最低1日1000ml(ペットボトル2本)はとってください。

## 睡眠の改善

災害時こそ睡眠が大切。夜間消灯に加え、アイマスクや耳栓の使用、振動防止のマットレス使用など睡眠環境改善の工夫をし、6時間以上の睡眠の確保に努めましょう。

## 感染症の予防

できる限り、とにかくよく手を洗ってください。集団生活の場では、風邪、下痢などの感染症がどんどん広がる危険性があります。体調が悪い方はひとりで我慢せず、必ず異常を伝えてください。

## 体重チェック

こまめに体重を測りましょう。災害前の体重増減を±2kg以内に保つように。体重が減少した場合には、脱水や栄養障害が、増加した場合には、心不全や慢性腎臓病の悪化や、摂取カロリー過多の可能性がります。体重が増加したり夜間の息苦しさなどを自覚された場合は必ず医師の診察を受けるようにしてください。避難所に体重計の設置を強く勧めます。

## 禁煙

喫煙は、血圧を上げ、血液を固まりやすくするため、脳卒中や心筋梗塞の大きな危険因子となります。特に大きなストレスを受けたあとは発症率が高まりますので、禁煙を心がけましょう。