





(別紙1)

深部静脈血栓症（エコミ-クラス症候群）の予防

○エコミ-クラス症候群とは
 食事や水分を十分に取らない状態で、車などの狭い座席に長時間座っていて足を動かさないと、血行不良とな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などを誘発する恐れがあります。

○予防のために心掛けると良いこと
 予防のためには、

- ①ときどき、軽い体操やストレッチ運動を行う
- ②十分にこまめに水分を取る
- ③アルコールを控える。できれば禁煙する
- ④ゆったりとした服装をし、ベルトをきつく締めない
- ⑤かかとの上げ下ろし運動やふくらはぎを軽くもむ
- ⑥眠るときは足をあげる

などを行いましょう。

○予防のための足の運動

① 足の指でグーをつくる

② 足の指をひらく

③ 足を上下につま先立ちする

④ つま先を引き上げる

⑤ ひさを両手で抱え、ひざを軽くもむ

⑥ ふくらはぎを軽くもむ

注意!

熊本県健康危機管理課、健康づくり推進課からのお知らせ

避難されている皆様へ

地震により長期避難所で生活されていると、エコーミークラス症候群、感染症（インフルエンザ、ノロウイルスなど）、食中毒が発生する可能性が高くなります。避難所での集団生活では、以下の点に注意しましょう。

1 エコーミークラス症候群対策

長時間足を動かさずに同じ姿勢でいると、エコーミークラス症候群を起こす可能性があります。初期症状は、太ももから下の足が赤くなったり、腫れたり、痛み等が出現します。ひどくなると、足にできた血栓が解け、胸痛、呼吸困難、失神等の症状が出現し、大変危険な状態となります。

【予防方法】

- (1) 長時間同じ（特に車中等での窮屈な）姿勢でいないようにする。
- (2) 足の指をこまめに動かす、または歩く。
- (3) 適度な水分を取る。
- (4) 時々深呼吸をする。

2 感染症対策

- (1) せきをしている時は、マスクをつけましょう。
- (2) 食事の前やトイレの後には、水が出ない場合はアルコール等で手をきれいにしてください。
- (3) はだして砂や土の上を歩かないようにしましょう。

3 食中毒対策

- (1) 調理時は清潔に努め、手洗いもしっかり行いましょう。流水がない場合は、ウェットティッシュなどで代用しましょう。
- (2) 生ものは避けて、加熱したものを食べるようにしましょう。
- (3) 調理したものは、早めに食べましょう。
- (4) 食品は、温度が上がらない冷蔵庫に保管しましょう。
- (5) 食べ物が置いてある場所にはペットなどの動物を近づけないようにしましょう。
- (6) 提供された食品は、消費（賞味）期限内に食べましょう。

4 その他


- (1) 具合が悪くなった場合は、早めに医師等に相談しましょう。
- (2) 食物アレルギーのある方は、食事にアレルギーが含まれていないか確認しましょう。

連絡先 熊本県健康危機管理課 096-333-2247 健康づくり推進課 096-333-2208

食中毒を予防しましょう!

○食事の前やトイレ後は流水(と石鹸)で手をよく洗いましょう!(まだ水がかきていない場合はウェットティッシュを使いましょう。)

○特に料理する人は、しっかり手を洗って、かわかした後アルコールスプレーして下さい!手袋をしていても、いろんな所をさわれば汚くなります!



○アレルギーをお持ちの方は、配食係りの人に申し出たり、表示のある食品については、よく見て確認したあと食べましょう。

○配給食は受入れ時に消費期限・賞味期限を確認し、先入、先出できるよう保管に工夫しましょう。食べる人も、食べる前に必ず確認しましょう。

○食品は涼しい所に保管し、期限をすぎたものや、あやしいものは、思い切ってすてましょう。

○できるだけなまものは食べずに、中心部までよく加熱したものを早めに食べましょう。

○腹痛や下痢や吐き気などがある人は食品を取り扱う作業をしないようにしましょう。

- 熊本県健康危機管理課 TEL096-364-3188 -

見やすいところへはって下さい

