



もしもの時に備える！

防災一口メモ

◎危機管理課災害対策係

TEL 86-3701

避難所生活や車中泊では、エコノミークラス症候群に注意

狭い場所で座り続けるなど、長時間同じ姿勢でいると、血行不良により脚の静脈内に血栓（血が固まったもの）ができ、様々な症状を引き起こすことがあります。

例えば、血栓が血流に乗って肺の静脈に詰まることで発症する肺血栓では、呼吸困難や胸痛、冷や汗、動悸などの症状が起きるほか、場合によっては、意識消失や心肺停止など、命に関わる可能性があります。

平成16年の新潟県中越地震や平成23年の東北地方太平洋沖地震、平成28年の熊本地震では、車中泊などで避難していた方がこの疾患で命を落とす「災害関連死」が問題となりました。

状況により、誰にでもリスク

この疾患の怖いところは、年齢や普段の運動量などとは関係なく、状況により誰にでも起きる可能性があることです。

過去には、健康な20代のサッカー選手が、飛行機での移動後に、この疾患を発症した事例もありました。

予防のためにできること

災害発生により、避難所や車中などで生活しなければならなくなった時には、次のことを実践して予防しましょう。

- 1 時々、軽い体操やストレッチ運動を行う
- 2 こまめに、十分な量の水分を取る
- 3 アルコールを控える。できれば禁煙する
- 4 ゆつたりとした服装を。ベルトはきつく締めない
- 5 かかとの上げ下ろし運動をしたり、ふくらはぎを揉んだりする
- 6 眠るときは足を上げる

袋井市オリジナルの介護予防体操「ふくろい元気アップ運動プログラム」

ストレッチ運動として効果的です。ぜひ、お試しください。



ふくろい懐かしの風景

vol.1

◎生涯学習課 文化財係
TEL 23-9264

大衆酒場「しおのや」(袋井駅前)

かつて駅前広場には、静岡鉄道秋葉線の駅舎がバスの待合室として残されていた。それを囲むように古くからの商店が建ち並んでいました。

夕方になると、その中の1軒に、「しおのや」という小さな看板が立ちました。これは、塩谷酒店の一角にあった小さな大衆酒場のもの。

昭和40年頃の袋井駅前のなつかしい風景です。

この大衆酒場「しおのや」は、店内からはいつも、お客さんの楽しそうな声が聞こえていました。

ここは、地元袋井の人はもちろん、袋井駅で秋葉線バスに乗り換えて森町・山梨方面に帰宅するサラリーマンたちの、ひとときの憩いの場でもありました。



▲当時の袋井駅前。右側にはバスの待合室があった。写真左から2軒目が塩谷酒店

◀「しおのや」の看板