

車中泊の血栓症予防の7ヶ条

～熊本地震で車中泊をしている方へ～

1. 4～5時間ごとに歩く

車外に出て散歩をする。

車中で座ったままで、下肢の屈伸運動をする。

2. 車中で座ったままで、カカトやつま先の上下運動と腹式深呼吸を1時間ごとに3～5分行う

3. 水分を摂る

ミネラルウォーターか薄いお茶が望ましい。

4. ゆったりした服装を

男性は、ベルトをゆるめる。

女性は、下着をゆるめ、ゆったりとした衣類を着用する。

5. 血行を悪くするので、足は組まない

6. 不自然な姿勢で寝てしまうため、睡眠薬は使用しない

7. 数人で車中泊する場合は、

女性や高齢者をドア側に

<日本旅行医学会学会誌第4号「ロングフライト血栓症の7つの基本予防策」を車中泊用に改編しました。>



一般社団法人日本旅行医学会

