

## 【緊急】令和6年能登半島地震で被災され 避難所、車中、停電中の自宅などに避難されている皆さんへ

寒い中で余震が続き被災地の皆さんは大変不安な状況かと思えます。

冬季の災害において健康被害を防ぐために、次のことにご注意いただきますようお願いいたします。

### 1. 低体温症に注意してください

十分な暖房がないと低体温症の危険性があります。特に高齢の方は体温を失いやすいことがわかっています。体の震えが止まらない、呼びかけへの反応が鈍いなど、低体温症の兆候が見られたら、すぐに体を温めるか、病院への搬送をお願いします。

低体温症を防ぐため、防寒着を着用する、乾いた衣類を重ね着する、上着の中に新聞紙を詰める、体を寄せ合うなどして体温が失われないようにしてください。また、ベッドやマットレスなどで床に体温を奪われないようにすることや、温かい飲み物を飲むことも有効です。

### 2. 車中避難されている方へ、

余震の恐怖から車中避難をされている方もいらっしゃると思いますが、次の点に注意してください。

一酸化炭素中毒；ガレージや閉鎖環境でエンジンを点けていると、充滿した排気ガスの一酸化炭素を吸入する恐れがあります。

エコノミークラス症候群；狭い車内で足を曲げた状態で長時間過ごす足に血栓が生じやすくなります。定期的に歩いて足を動かすこと、足を伸ばせるようにすること、トイレを我慢しないこと、水分をとること（緑茶などカフェインは避けてください）などを心がけてください。

低体温症；エンジンを止めると車内の温度は急激に低下します。特別な装備がなければ避難所に移動してください。

### 3. 停電中の自宅で過ごされている方へ

停電中の自宅で過ごされている方もいらっしゃると思いますが、自宅においても以下の点に注意してください。

一酸化炭素中毒；暖を取ろうとして室内で炭や練炭を燃やすことはやめてください。電気を得ようとして発電機を室内で回すことも避けてください。これらの資機材からは大量の一酸化炭素が発生します。

火災の防止；停電時はガス警報器が動いていない可能性があります。カセットコンロ等の火器を使用する際は、ガス漏れがないことを十分に確認してください。

令和6年1月1日  
避難所・避難生活学会