



避難生活を送られている皆様へ (エコノミークラス症候群の防止と当面の水アクセスについて)

エコノミークラス症候群とは？

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）が足から肺などへとび、血管を詰まらせ肺塞栓などを誘発する恐れがあります。



予防するには？

- 長時間の同じ姿勢を避け、ときどき足の運動をしましょう！
例)かかとの上下運動、3-5分程度歩く 等
- 適度な水分を取りましょう！
- 弾性ストッキングの着用が効果的な場合があります。心配な方は医師に相談ください。



こんな症状ありませんか？

- 脚のむくみなど、血栓ができていない疑いがある場合
⇒ かかりつけ医やお近くの医師・看護師等にご相談ください。
- 胸の苦しさ、呼吸困難などがある場合
⇒ 救急車を呼ぶなど、緊急の対応をしてください。
- 上記の判断がつかない場合
⇒ 別紙の医療機関にご相談ください。



起こりやすい方！ 次の既往や状態の方は**特に注意**が必要です！

- 高齢の方 ● 下肢静脈瘤 ● 下肢の手術 ● 骨折等のけが ● 悪性腫瘍（がん） ● 過去に深部静脈血栓症、心筋梗塞、脳梗塞等を起こしたことがある ● 肥満 ● 経口避妊薬（ピル）の使用 ● 妊娠中又は出産直後 ● 生活習慣病（糖尿病、高血圧、高脂血症等）がある等の方

水道・給水案内

- 水道復旧状況や給水拠点についての詳細な情報は随時更新されていますので、市や町等のホームページをご覧ください。
- 応急給水活動を受ける際、お水を入れる容器をご持参いただきますようお願いいたします。
- 仮復旧した時には、水道管の内部にたまっていた汚れが押し流され、濁り水が出る場合があります。
濁っている間は飲むことはできません。水を流しているうちに濁りは解消します。

入浴案内

現在、避難所に避難されている方や、ご自宅の停電等によりお風呂が使用できない方に限り公衆浴場に無料で入浴することができます。公衆浴場の受付にて住所、氏名、年齢を記載していただく必要があります。

<HPの行き方>

熊本県ホームページ → 「新着情報一覧へ」

→ 2016年4月16日「平成28年熊本地震被災者のための公衆浴場の無料化について」

→ 「※熊本県公衆浴場業生活衛生同業組合に加盟する公衆浴場（外部リンク）」

入浴案内は
こちら →



(別紙)判断がつかない場合の相談先

エコノミー症候群以外の場合でも
保険証なしで医療機関が受診できます。



地域	医療機関施設名	病院電話番号
熊本	熊本赤十字病院	096-384-2111
	済生会熊本病院	096-351-8478
	熊本大学医学部附属病院	096-373-5965
	独立行政法人国立病院機構 熊本医療センター	096-353-6501
	一般社団法人熊本市医師会 熊本地域医療センター	096-363-3311
	熊本中央病院	096-370-3111
	熊本機能病院	096-345-8111
	杉村病院	096-374-6262

地域	医療機関施設名	病院電話番号
有明	公立玉名中央病院	0968-73-5000
	荒尾市民病院	0968-63-1115
菊池	独立行政法人国立病院機構 熊本再春荘病院	096-242-1000
八代	独立行政法人地域医療機能推進機構 熊本総合病院	0965-32-7111
	独立行政法人労働者健康福祉機構 熊本労災病院	0965-33-4151
芦北	国保水俣市立総合医療センター	0966-63-2101
球磨	独立行政法人地域医療機能推進機構 人吉医療センター	0966-22-2191
天草	一般社団法人天草郡市医師会立 天草地域医療センター	0969-24-4111
	上天草市立上天草総合病院	0969-62-1122

【重要】保険証なしでも医療機関を受診できます！

保険証を紛失又は自宅等に残して避難している方は、
右の事項を医療機関等にお伝えいただければ、
保険証がなくても保険診療を受けることができます。

【医療機関等にお伝えいただきたい事項】

- ①氏名、②生年月日、③連絡先（電話番号等）、
- ④加入している医療保険者が分かる情報（被用者保険の場合は事業所名、国民健康保険の場合は住所又は組合名、後期高齢者医療制度の場合は住所）