



政府からのお知らせ No.10

熊本地震で被災された皆さまに、心よりお見舞い申し上げます。
お近くに目の不自由な方がいらっしゃいましたら、このお知らせの内容をお伝えいただきますようお願いいたします。

避難生活

エコノミークラス症候群にご注意ください！

災害時の特殊な環境によって、生命の危険を生じる可能性がある病気です。

こんな症状ありませんか？

- 片側の足のむくみや痛みなどがある
⇒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
⇒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
⇒下記の医療機関にご相談ください。

※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

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	096-351-8000
	熊本大学医学部附属病院	096-344-2111
	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	096-372-3222
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安全機構熊本労災病院	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

予防するには

長時間の同じ姿勢を避け、歩くなど時々足の運動をしましょう。

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。必要な方は医師にご相談ください。

車中泊はエコノミークラス症候群の危険性が高まります
テントのご利用もご検討ください