

# エコノミークラス症候群

災害の時にも  
エコノミークラス症候群は  
起こりやすくなるんですよ

えっ  
何だっけそれ

たしか  
飛行機  
の…

長時間同じ姿勢をとることで  
血栓が起きやすくなる症状です

旅行中だけでなく  
避難所での生活や  
車中泊でも  
発症しやすくなります

血栓で  
けっこうコワイ  
よな？

予防するには まず  
水分補給！

それから  
体を動かす！

トイレに行くのが  
面倒だからって  
水分を控えちゃ  
だめですよ

熱中症予防  
以外にも  
水分って  
大事なんだな