

避難所運営等避難生活支援のためのガイドラ イン（チェックリスト）

平成 2 8 年 4 月

（令和 6 年 1 2 月改定）

内閣府（防災担当）

12. 寝床の改善

ポイント

避難者には、開設時からパーティション・簡易ベッドの確保を目指す

解説

災害やその避難生活による環境では、狭い避難所での寝泊りが続くことやストレス等により、静脈血栓塞栓症（エコノミークラス症候群）を引き起こす可能性があります。その影響が甚大な場合は死に至る可能性も否定できません。寝床については、プライバシー確保のためのパーティションと併せて、初動は毛布や通気を確保する等、寒さ暑さの緩和に努めるとともに、マットや段ボール仕様やエアーマットも含め簡易ベッドを避難所開設時から設置できるようにしましょう。そのために、事前に、これらの物資を各避難所に備蓄することが望ましいです。これは、床に長期的に横たわっていると、エコノミークラス症候群を引き起こすだけでなく、埃等を吸い込むことによる健康被害も心配されるからです。

質の向上の実現のために

エコノミークラス症候群を引き起こす血栓の発生防止のため、定期的に体を動かす、弾性ストッキング（エコノミークラス症候群を防止するためのくつ下）を導入する等、寝床の充実と併せて、健康被害の抑制に努めましょう。また、生活不活発病防止のためにも、立ち上がりやすいベッドの導入は効果的です。スフィア基準においては、1人当たり最低3.5㎡の居住スペースとすることが示されており、避難所開設時からパーティションを設置して居住スペースを確保しましょう。