

LEXUSの防災

Disaster Prevention



車中泊避難 ヘルプBOOK

災害時の車中泊避難とは？

覚えておきたい車中泊避難のポイント／エコノミークラス症候群予防／
車中泊避難アイテム／シートアレンジ

HPは
こちら



災害時の車中泊避難とは？

もし、いま大地震の被害に遭い、命は助かったが**自宅が使えない状況**の場合、皆さんはどうされますか？小さな子どもや介護が必要な家族、ペットと被災した時など、家族に合わせた備えが必要です。避難先として、まず避難所の利用が優先されますが、2016年に発生した熊本地震では、大きな余震が続き**安全についての不安やプライバシー保護の観点から、自宅被害がなかった**

避難者のうち約6割の方が車中泊避難を経験されました。クルマの避難利用は**エコノミークラス症候群**や**一酸化炭素中毒**など、**命の危険を伴うリスクがあるため推奨はされませんが**、災害が頻発化する近年では万が一のためにその備えが必要です。この冊子は**やむをえない車中泊避難に関わるリスクとその対策方法を紹介し、安全にお過ごし頂くための知識をまとめています。**

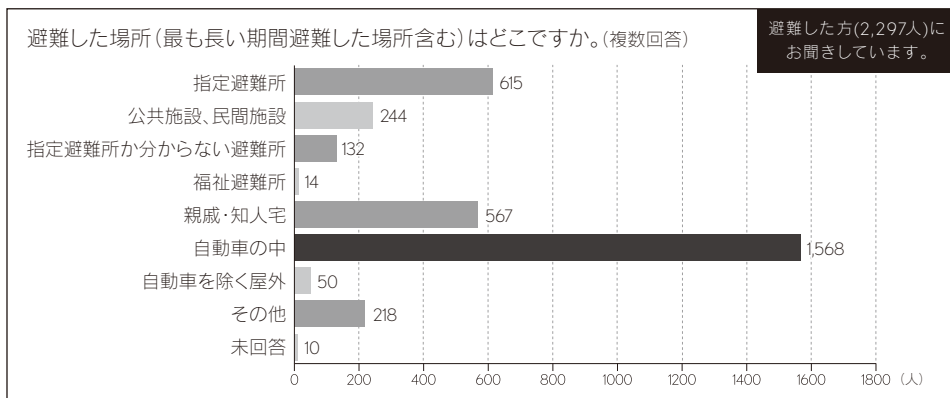
被災直後(72時間まで)の避難 命を守る(自助)



被災直後は支援隊や救援物資など救援の手を借りる事が難しいため、「いま、あるもの」での対処を余儀なくされます。いつどこで被災するのかはわからないため、72時間をしのぐために**クルマ避難を想定した備え**しておくことが大切です。

被災後、中～長期 支援の力を借りる(共助)

救援物資やボランティアの支援が始まると、少しずつ避難生活も変化していきます。しかし車中泊避難では健康不安や情報不足の心配が伴いますので、長期にならないよう、**避難所に定期的に出向き自治体の支援を活用**しましょう。



参考データ:熊本県知事公室 危機管理防災課 平成28年 熊本地震に関する県民アンケート調査 結果報告書

クルマ避難も想定しませんか？

やむをえず車中泊避難をした場合、乗用車であれば**横になって足を伸ばして眠れるのは大人なら2名程度**です。5人乗りの乗用車なら5人で避難できると思われがちですが、シートに座ったままの姿勢が続くと**エコノミークラス症候群**のリスクが高まります。大人3名以上での利用の際は2台以上の車を利用するか、避難所やテントを利用して分散するなど避難方法についてあらかじめ相談しておくことをお勧めします。



レジャーの車中泊と避難の車中泊

アウトドアブームによりレジャーでの車中泊を楽しまれる方が増えています。一見似ている車中泊ですが、その違いを理解しておきましょう。レジャーではキャンプ場施設の利用やBBQなど食事の用意がありますが、**災害時は着のみ着のまま突然避難生活が始まり、準備がないため生活用品も足りず身の安全や将来の生活など様々な不安と不自由を伴います。**楽しいアウトドアとは置かれた環境や精神面も異なりますが、その**知識やグッズは避難の時にも強い味方になります**ので活用されることをお勧めします。



覚えておきたい車中泊避難のポイント

クルマの駐車場所

傾斜地は避けて、明かりや人通り、近くにトイレがあることが望ましく、停車時にはエンジンはストップし、ドアはロック、始動に備えてマフラーが壁や草で塞がれないように注意してください。

災害によっては、移動時にクルマが渋滞に

巻き込まれ、津波や水害から逃げる事ができなくなることがあります。**避難時は周囲の状況に応じ、落ち着いて判断しましょう。**被災時に適切な場所を探すのは困難です。一部の自治体では車中泊用の避難場所を設けていますので、確認しておきましょう。



傾斜地での駐車は避けましょう



避難生活の様子

季節の影響

夏

車内の温度は急速に上昇し、**熱中症**のリスクが高まります。**日陰や換気を心掛け、定期的な水分摂取を行い、無理な避難は継続しないでください。**窓を開けると、犯罪や害虫被害の心配があるため、注意が必要です。



ウィンドウネット装着例(換気、防虫対策)

冬

防寒対策が不足すると、**低体温症**などの恐れがあります。また、積雪によりマフラーが塞がれてしまうと、**一酸化炭素中毒**の心配がありますので、ご注意ください。



マフラーが塞がれないように除雪

⚠️ 車中泊の基本はアイドリングストップですが、被災時に命の危険を伴う場合は状況に応じた判断をしましょう。但し、エンジン音や排気ガスなど周囲へのご配慮をお願いします。

車中泊避難による健康被害

リスク	原因	対応方法
エコノミークラス症候群(肺塞栓症)	ふくらはぎに出来た血栓が移動し肺静脈を詰まらせる	定期的な水分摂取・運動、足を伸ばした就寝
熱中症	体温の上昇と調整機能のバランスが崩れ熱が体に溜まる	水分・塩分摂取、換気
低体温症	低温な環境に長時間さらされ体温が下がった状態	衣類の重ね着、窓やドアからの冷気を遮断、食事をする
一酸化炭素中毒	アイドリング中にマフラーが塞がれる	駐車場の配慮、積雪除去
誤嚥性肺炎	誤嚥により雑菌が肺に入る	口内の清掃、体力の低下防止

足を伸ばして休むために

エコノミークラス症候群を予防するため、**足が伸ばせる空間を作る事が大切です。**そのためシートやラゲージ(荷室)を使って車内をアレンジする必要がありますが、それぞれクッション性やフラット性などの利点異なりますので、特徴を捉えて活用してください。

	シート(フラット不可の場合もあり)	ラゲージ(奥行きが足らず寝れないことも)
クッション性	基本的に良い	何か敷かないと固い
フラット性	形状によって様々	基本的に良い
開放感	全高が低いとやや圧迫感あり	奥行きが短いと窮屈
防寒性	基本的に良い	何か敷かないと冷えることも
セッティング	フラットにする手間はあり	荷物の移動が必要な場合もある

あんなことこんなこと

⚠️ 車両をカスタマイズし、車中泊避難時の活用をご紹介していますが、運転走行時には不安全ですので、元に戻して走行してください。



プライバシー保護のため、窓には目隠しをお勧めします。運転時には目隠しを外す必要がありますので、取り外しができる事も大切です。



車内から電子キーで施錠後、手動操作でドアロックを開錠するとかなり大きな警報音が作動します。解除方法は、電子キーで再施錠するかエンジンを始動させてください。



深夜のドア施錠音や点滅燈の明かりが気になる場合、音を小さくするなどカスタマイズできる車両があります。詳しくは取扱説明書をご覧ください。

原因と症状、予防と対策を知る

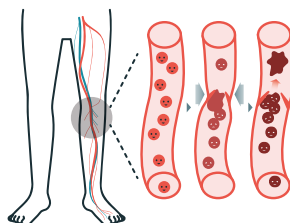
エコノミークラス症候群を予防しましょう

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)が血管の中を流れ、肺に詰まって肺塞栓などを誘発する恐れがあります。



クルマの中や避難所などで長時間同じ姿勢が続く



足の血流が悪くなり、血管に血栓(血の固まり)ができる



足の血栓が血流に乗って、肺の血管を閉塞させる

血栓ができやすくなる条件

血液の流れが滞ること	クルマの中や避難先など狭い空間で同じ姿勢を続ける
血液が固まりやすくなること	水分摂取不足(トイレを控えることによる水分摂取不足等)による脱水傾向
血管が傷つくこと	避難時の足のケガ、打撲など

※特に、妊婦や持病をお持ちの方はご注意ください

過去の地震と発症の特徴

新潟中越地震や熊本地震でエコノミークラス症候群を発症された多くの方が車中泊避難を経験され、**40～60代の女性の発症が多かった**特徴があります。トイレ事情が整わない事により、水分摂取を控える傾向があるようですのでご注意ください。



予防のために心掛けると良いこと

- 1 ときどき、軽い体操やストレッチ運動を行う
- 2 十分にこまめに水分を取る
- 3 アルコールを控える。できれば禁煙する
- 4 ゆったりとした服装をし、ベルトをきつく締めない
- 5 かかとの上げ下ろし運動をしたりふくらはぎを軽くもんだりする
- 6 眠るときは足をあげる などを行いましょう。

予防のための足の運動

- 1 足の指でグーパーをくりかえす
- 2 足を上下につま先立ちする
- 3 つま先を引き上げる
- 4 ひざを両手で抱え、足の力を抜いて足首を回す
- 5 ふくらはぎを軽くもむ

出展元:厚生労働省 エコノミークラス症候群の予防のために

今、車中泊避難が必要な方へ

やむをえず車中泊避難をすることになったときにセルフチェックをしましょう。

エコノミークラス症候群リスクチェック

該当数が多いほど注意が必要です。血栓ができやすい人は車中泊をお勧めできません。また、無症状で突然命に関わる場合もありますので予防対策が大切です。

項目	チェック
車で足を下ろして4時間以上座っている、寝ている。	
トイレを我慢することが多い。	
足が少しむくんでいる。	
水分不足である。 (日中の水分、食事が6時間以上とれていない[水分なら半日で500ml]、汗をたくさんかいた、下痢や嘔吐が続いている、唇や手足がカサカサしている)	
現在、足にケガ(打撲を含む)・骨折・やけどを負っている。 または3カ月以内に手術を受けた。	
被災前から治療中である。 (抗がん剤服用、高血圧症、脂質異常症、糖尿病、心臓病、腎臓病、医師より血栓が出来やすいと説明を受けているなど)	
感染症にかかっている。 (インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症[COVID-19]、ノロウイルス など)	
過去にエコノミークラス症候群と診断されたことがある。	
女性である。 ※日本の災害後では男性よりも女性のほうが1.5倍程度多く発症した結果に基づいています	
妊娠中、または出産後2カ月以内である。	
ピルまたは女性ホルモン剤を服用している。	

※過去の傾向を項目化していますので、災害の避難状況・環境によって異なる場合があります

エコノミークラス症候群リスクチェック

被災前と比べてみましょう

1つでも該当する場合は救護所に行ってください。

- 片側の足がひどくむくんで痛い、またはひどくむくんで発赤している。
- 片側の足に痛みがある(運動していないのに筋肉痛のような痛み)
- 息苦しい、呼吸が早い、駆け足をした時のような息切れ感がある。唇の色が悪い。

おすすめのアイテム「着圧ソックス」

予防には着圧ソックスが有効とされています。以下のポイントに注意して活用しましょう。



出展元:
福助 MEDICAL LABO
「車中泊用ソックス」

サイズ選び

- ・きつすぎず、緩すぎず適切なサイズを選びます
- ・足首の圧が強く、ふくらはぎの圧が弱いものを選ぶ必要があります

履き方

ソックスの中に手を入れ、かかとをつまみながら手を抜き、つま先を残して裏返す



履き口を広げ、かかとの向きに注意しながら、かかとまで着用する



少しずつたくし上げ、脚をなで、シワやたるみがないように馴染ませる



出展元: 福助株式会社 災害時の弾性ストッキングと車中泊用靴下

積んでおきたい!

役に立つ車中泊避難アイテム



携帯トイレ



着圧ソックス



車用カーテン



マット



ウィンドウネット



アイマスク



エアクッション



耳栓



エア枕

車中泊避難用 防災セットのご紹介

市販品や車の販売店でも購入できますが、それぞれ特徴があり、中にはクルマ避難時に重宝する着圧ソックスや車用カーテン、ウィンドウネットが入っているものがあります。さらに、避難される人数やベットに合わせたカスタマイズをお勧めしています。



災害の備えチェックリスト

車中泊備蓄と家庭用備蓄一覧

クルマに載せておくと良い物

直射日光を避けて、走行に支障が無いよう安全に保管ください。

エコノミークラス症候群………

予防用

- 携帯トイレ
- 着圧ソックス
- 水*

プライバシー保護用………

- サンシェード
- 車用カーテン
- バスタオル・レジャーシート
の活用

就寝用………

- 耳栓
- アイマスク
- マット
- クッション
- バスタオル など

衣類………

- 下着着替え
- 靴下
- 防寒着 など

他………

- ライト
- 携帯充電用ケーブル
- ウィンドウネット
- 給水袋
- ゴミ袋
- ハサミ
- ペン
- 防犯ブザー
- 非常食*

*水・非常食は被災直後に必要ですが、車載保管される場合は車載用商品のご用意をお勧めします。

自宅から持ち出すと良い物

生活用品………

- 水
- 食品
- 食器
- 眼鏡
- 衣類
- タオル
- 携帯トイレ
- ウェットティッシュ
- ポリ袋
- ラップ
- アルミホイル
- 新聞紙
- 缶切り
- ハサミ
- 寝具

感染対策用………

- マスク
- 消毒液
- 体温計
- 歯ブラシ

貴重品………

- 現金
- 通帳
- 印鑑
- 保険証
- 免許証
- ミルク
- 哺乳瓶
- 離乳食
- オムツ
- おしりふき
- 抱っこひも
- おもちゃ

女性向け………

- 生理用品
- 化粧品
- ポーチ

要介護者向け………

- オムツ
- おしりふき
- 杖
- 入れ歯
- 補聴器

他………

- 救急セット
- 常備薬
- お薬手帳
- ヘッドライト
- レインコート
- 携帯ラジオ
- 携帯充電器
- 充電ケーブル
- 軍手
- 手袋
- テープ
- ロープ
- 圧縮袋
- カセットコンロ
- クーラーボックス
- ポータブル電源
- テント など

原因と症状、予防と対策を知る

日用品やアイテム活用の具体例

足元スペースの活用

シートアレンジでは足元スペースを埋める必要がありますが、そのスペース埋めに段ボールやフタつきバケツ、収納ケースなどを利用すると、その中を生活用品や靴置き場としても活用できます。



圧縮袋の活用

季節の衣類やタオル、毛布などを積んでおく場合に圧縮袋を利用するとコンパクトにまとまります。シートアレンジで発生する、シート形状の凹凸や足元のスペース埋めにも活用できますし、保管時の汚れも防ぎます。



プライバシー保護

普段使いのサンシェードがあれば、目隠しにも使えます。ドアウィンドウには、アシストグリップにロープやフック付きゴムロープを渡し、タオルを掛けるだけでも一時的な目隠しになりますしS字フックでライトを掛けたりすることもできます。

テープがあれば直接タオルなどを貼り付ける

事もできますが、**運転時は安全のため取り外す必要があるため、着脱のしやすさも考えておきましょう。**

車用の目隠しカーテンも販売されていますが、ウィンドウサイズは様々です。銀マットなどをカットして用意しておく、遮光や防寒対策にもなります。



サンシェードで目隠し



タオルを掛けて目隠しに



銀マットをカットし窓にはめた例

アウトドア用品などのアイテム活用



アウトドア用寝袋を利用



タープと車を連結







ポータブル電源

最近では車中泊用のアウトドア用品も多く用意されているため、マットや寝袋はそのまま利用できる便利グッズです。さらにクルマと連結できるタープやテントなどがあれば、食事は

テント下を利用するなど、生活空間の幅が広がります。ポータブル電源は、容量に応じますが、さまざまな電気製品が使えるようになります。

シートアレンジの特徴

ボディタイプ(対象車種)	特徴
<p>セダン/クーペ</p>  <p>(LS,ES,IS,LC,RC,RCF)</p>	<p>前席シートのリクライニング利用が一般的ですが、後席背もたれが前傾しラゲージやトランクルームと繋がるタイプもあります。</p>
<p>MPV</p>  <p>(LM)</p>	<p>4座仕様では、後席のリクライニングをフロアと並行になるまで倒して、オットマンもお使いいただければ、足を伸ばして十分に休む事ができます。</p>
<p>コンパクト</p>  <p>(UX,LBX)</p>	<p>前席シートのリクライニング利用が一般的です。後席とラゲージの連結はできませんが、大きな段差や奥行が足りない場合、大人の就寝には工夫が必要です。</p>
<p>SUV</p>  <p>(LX,RX,RZ,NX)</p>	<p>ラゲージ就寝がお勧めの車種です。室内の高さはありませんが、後席とラゲージを連結する事で足を伸ばして休む事ができます。</p>

シートアレンジしてみよう!

シートアレンジのタイプ(次ページ以降で紹介)

シートリクライニング	ラゲージ利用
	
<p>*上記のタイプに当てはまらない車種もあります。</p>	

大切な3つのポイント

- ①乗用車の場合 大人は2人までにしましょう。
(3人以上の場合は別の避難所と分散)
- ②足を伸ばして寝られる環境を作りましょう。
- ③寝る姿勢がなるべく水平になるように工夫をしましょう。



自分や家族に合ったシートアレンジを平時のうちに自分の車でためておきましょう。また、天候や気温など条件が悪い時には車中泊避難を諦める判断も必要です。

災害時は体のリラックスと心のリラックスが必要

車中泊避難で就寝するときには、体をリラックスさせるシートアレンジの工夫に加え、精神的にもリラックスをできる環境づくりが必要です。そのためには、窓ネット等にて虫の侵入を防いだり シェードなどにて光や人の視線を遮断させることが有効です。



シートリクライニング



運転する場合は、安全のためシートアレンジを元に戻すようにしてください。

足を伸ばして寝ましょう



エコノミークラス
症候群に注意が
必要です



シートアレンジ方法

① シートを後ろへスライドし、 背もたれを後ろへ倒す

シートを一番後ろまで移動させて、背もたれのリクライニングも一番後ろへ倒してください。



※注意:1人の場合は助手席の利用をお勧めします。(スペースが広いのと、アイドリング中の誤操作による事故防止のため)

② 足元のスペースを埋める

座面と同じ高さになるように、段ボールや荷物などを置いて、足を伸ばせるように調整します。



③ シートの段差に 詰め物をする

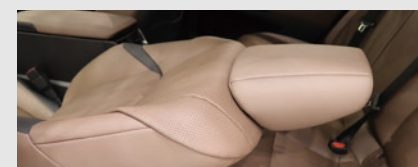
クッションを置いたりタオルを重ねることでシートの傾斜や凹凸を解消できます。

それぞれの体格
に合わせて調整を
しましょう



④ ヘッドレストを反転させる

一度抜いて反転させ、差し込むと寝やすくなります。必ず、走行時には戻すようにしてください。



タイプ別シートアレンジ方法 ラゲージ利用

SUV



運転する場合は、安全のためシートアレンジを元に戻すようにしてください。

ラゲージを広く活用しましょう



シートアレンジ方法

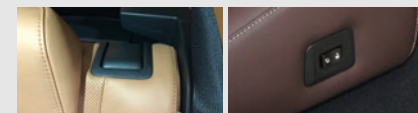
① 1列目シートを最大限前へスライドし、前へ倒す

後席以降のスペースをなるべく広くとります。

② 2列目シートを前へ倒す

レバーは、シートの端や荷室にあります。

(車により異なります)



③ 2列目シートの足元に詰め物をする

足元スペースに隙間があるので、段ボールや大きなリュックなどで埋めると、ラゲージの床面スペースを広くとることができます。



④ ラゲージの段差を解消する

ブランケットやマットなどを置いて、凹みや溝を補いましょう。くぼみが大きい場合は荷埋めした上に畳んだ段ボール等を敷くと安定します。



⑤ ラゲージの傾斜を解消する

厚めのマットや段ボール、エアマットなどで傾斜を解消しましょう。



就寝のために役立つ知識

もしもの備え 車が電源になる

トランクスルーを使用した就寝方法

後席の背もたれを前倒させトランクと連結し就寝することも可能です。



後席の足元スペースとトランクスルーの段差をそれぞれエアマットなどで埋めて、マットレスを敷くと就寝場所として利用できます。

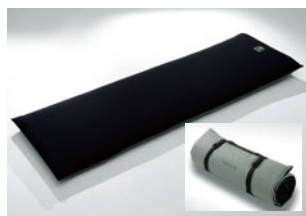


ラゲージの傾斜を解消する方法

ラゲージは床面の硬さに加え、後席の傾斜やラゲージとの段差、溝などがあるケースがあります。アウトドア用のマットやエアマットなどがあればその硬さや段差を解消することができます。



エアスリープマット



エアマット

数日分の電力をまかなえる給電車があれば、ライフラインが復旧するまでの大きな安心になります。もしもの非常時に、給電車はクルマから電気を取り出し、給電する事ができます。

給電でできること



ポットでお湯をわかす



スマホを充電する



扇風機を使う

給電の機能とタイプ

- ・複数の電気製品を消費電力の合計が1500W(※1)以下まで同時に使えます。
- ・停電などの非常時に 約5.0日分(※2)の電力を供給できます。

※1. レクサスの給電車の場合 ※2. 消費電力が約400Wで、RX500hの場合

アクセサリコンセント 非常時給電システム付

HEV

PHEV

BEV

車両の走行機能を停止させた状態で給電が可能です。



外部給電アタッチメントを使用した場合、ドアと窓を閉めたまま電源コードを出して給電できます

AC外部給電システム

PHEV

専用変換アダプタを取付け、外部給電が可能です。



*車両により機能が異なります。*給電については「トヨタの給電」(<https://toyota.jp/kyuden>)をご覧ください。



車中泊避難をする場所ごとのルールを守りましょう。

