

きっと家族の
命をつなぐ。
きっとその時
役に立つ。

No.
11

スムーズな車中泊には 知恵を効かせよう!

災害時、避難の選択肢として挙げられる「車中泊」は、プライバシーがある程度守られるという安心感があります。一方、車内で最低限の睡眠環境を整えるにはそれなりの準備と知恵が必要です。被災した際、やみくもに車中泊を行っても、疲弊している心身にさらにストレスを与える結果につながりかねません。車中泊に

あたっては、エコノミークラス症候群や熱中症・低体温症などのリスクがあることを理解し、必要な対策を行うことが重要です。災害が起きる前に、自家用車で無理なく車中泊を行うためにいくつかのポイントを確認しておき、いざという時に車中泊という選択肢をとりやすくなるよう、備えを進めておきましょう。

家族はどんな配置で眠る?



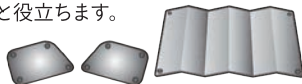
冬場は窓からの冷気で子どもの体が冷えないよう、大人がシートの外側、子どもが真ん中の配置がよいでしょう。シートがフルフラットにならない場合、子どもが小さければ大人はリクライニングした前部座席、子どもは後部座席を倒したラゲッジスペース、とスペースを使い分けることも可能です。

CHECK! あなたの車は無理なく車中泊できますか?



プライバシーをどう守る?

段ボールやバスタオルをガムテープで窓に貼り付けても目隠しはできますが、取り外しのしやすいサンシェードやカーテンを用意しておくで役立ちます。



シートを倒した時の段差や隙間はどれくらい?

段差や隙間があると十分な睡眠がとれない原因になります。段差は高いところに合わせるように、バスタオルや丸めた衣服を敷き詰めるのがおすすめ。また後部座席を倒した際、前部座席との間に隙間が空く場合は、段ボールやクーラーボックスなどを隙間に設置し、バスタオルや毛布でフラットになるよう微調整を。



ママのための 防災ヒント

車中泊でも赤ちゃんの 体温をキープするために

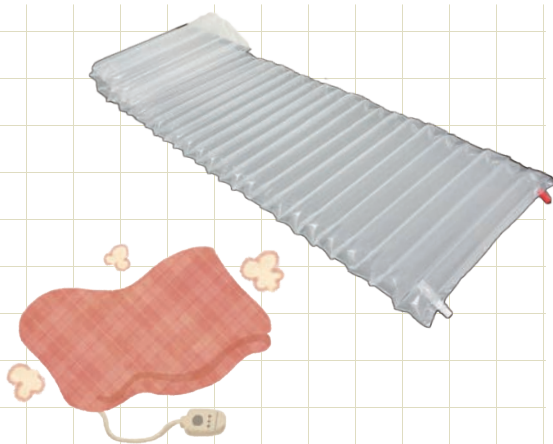


赤ちゃんを連れて車中泊せざるを得ない場合は、皮膚が薄く外気の影響を受けやすい赤ちゃんの体温をしっかりとケアしましょう。冬の場合、寒さ対策のために厚着をさせると体温が上がり過ぎてしまいかえって危険。車内の温度の維持を優先し、モバイルバッテリーで利用できるUSB端子付きの小型ヒーターがあると望ましいです。その際は、気温の上昇による空気の乾燥を防ぐため車載加湿器を使ったり、アルミシートを窓に貼り付けて冷気を遮断したりすることで暖房の効率を高められます。

エアコンや電源を使用するためにエンジンを付けっぱなしで眠るのは、一酸化炭素中毒の恐れがあるので避けましょう。暑さ対策には冷却スプレーや電池式の小型扇風機がおすすめ。小型扇風機は連続使用時間を確認し、3日～1週間程度使用できる電池の用意を。換気時の蚊の侵入を防ぐには、「風が通るウインドウネット*」が最適です！



車のエアコンや電源に
頼らない暑さ・寒さ対策を



寒さ対策にはフリースやインナーダウンなど、重ね着のできる衣服を着て「楽ちんエアーマット*」で床面からの冷えを防止しましょう。USB式の電気毛布があれば、車の電源を切っていてもモバイルバッテリーで使えます。準備の際は、USBのタイプが合っているかの確認を忘れずに。



(車中泊の)

少しでも負担を
減らす工夫を

体と心のケアグッズ

普段と異なる環境で眠ることになる車中泊では、体調不良や疾患を引き起こすリスクへの注意が必要です。

対策に有効なグッズをそろえておきましょう。

※★マークの付いているものはナテックの商品です。

プライバシー を保ち、少しでも リラックスできる車内に

車中泊には、窓からの視線が気になると落ち着かない環境になりやすい、というデメリットがあります。「マグネット・ウインドウカーテン*」があれば車外からの視線をカットしてプライバシーを保ち、落ち着いて車内で過ごせます。



安全な車中泊のためには、防犯対策を忘れずに。目立つところにステッカーを貼り、録画中であることを周囲に伝えましょう！



トイレの我慢は血栓ができる原因になり、エコノミークラス症候群を招く一因となります。十分な数の非常用トイレを用意し、我慢せずに済む環境をつくっておきましょう。ナテックが開発中のミニテントは、屋外でのトイレ用スペースとして活用できます。

十分なトイレの備蓄で
血栓のリスクを低減



血栓の予防には、着圧ソックスも効果的。一部(あま市のふるさと納税返礼品など)で取り扱い中のナテック防災セットには、着圧ソックスをそろえているタイプもあります。



ふるさと納税をチェック♪



“サステナ防災”に
取り組んでいます！

ナテックは土に還る素材のホイッスルや使い捨て食器など、環境に配慮した素材で製品をつくっています。誰もが備える必要があるからこそ、防災グッズもサステナブルに！

**NATEC
EMERGENCY**



▲ECサイト

お問い合わせはkit編集部まで！

住所 〒490-1205 愛知県あま市花正寺浦55番地

TEL 052-449-6222

MAIL natec-emergency@natec01.co.jp

kit No.11

発行者 株式会社ナテック