

【令和 8 年熊本地震避難中の方へ】避難生活での健康二次被害を防ぐために エコノミークラス症候群予防エクササイズ動画を無料公開

このたびの令和 8 年熊本地震により被災された皆様に、心よりお見舞い申し上げます。

株式会社ルネサンス（本社：東京都墨田区、代表取締役社長執行役員：望月 美佐緒、以下「当社」）は、避難所や車中などで避難生活を送られている方と、そのご家族・支援者の皆様に向けて、「エコノミークラス症候群予防のためのエクササイズ動画」を公開しました。

本動画の監修は、日本赤十字社 医療事業推進本部 参事監、一般社団法人 避難所・避難生活学会 常任理事の植田 信策 氏です。

避難生活や車中泊では、長時間同じ姿勢を続けることや脱水により、エコノミークラス症候群のリスクが高まります。厚生労働省は、予防のために、軽い体操やストレッチ、こまめな水分補給、かかとの上げ下ろしなどを推奨しています※¹。まずはこまめな水分補給を優先し、涼しく安全な場所で、体調に合わせて足首を動かすなど、無理のない運動を取り入れてください。

※1：厚生労働省の出典 https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_07384.html

■エコノミークラス症候群予防のためのエクササイズ動画（全編 7 分 39 秒）

- 動画タイトル：エコノミークラス症候群予防のためのエクササイズ
- 監修：植田 信策 氏
- 視聴 URL：<https://vimeo.com/1076260880/3c78c0dd94>
- 公開日：2026 年 7 月 31 日（金）
- 視聴料：無料



■避難生活に伴う健康二次被害を防ぐために

避難所や車中など、限られたスペースで長時間同じ姿勢を続ける生活では、脚の血流が滞り、血栓ができやすくなることがあります。その血栓が肺の血管に詰まることで、肺塞栓症などを引き起こす、いわゆる「エコノミークラス症候群」につながるおそれがあります。

熊本市は、今後 1 週間程度、猛暑日が続く、夜間も気温が下がりにくい状況を見込んでいます※²。発災から時間が経過するにつれ、車中泊・避難所生活による運動不足、脱水、疲労が蓄積しやすくなるため、エコノミークラス症候群と熱中症の双方への注意が必要です。

本動画では、避難所や車中などの限られたスペースでも実践しやすい、足首やふくらはぎを中心とした軽い運動を紹介しています。

※2：熊本市災害対策本部資料より

■暑い環境では運動よりも熱中症予防を優先してください

被災地では厳しい暑さが続いており、空調が十分でない避難所や車内では、熱中症の危険性が高まります。

本動画をご利用いただく際は、次の点に十分ご注意ください。

<実施前の確認>

- 室温や体調を確認し、できるだけ涼しい環境で行ってください
- 炎天下や高温の室内では運動を行わないでください

- のどの渇きを感じる前に、こまめに水分を補給してください
- 体調が悪い場合は運動を中止してください
- 体調に不安がある方、治療中の疾患がある方、医師から運動を制限されている方は、医師や避難所の医療・保健スタッフにご相談ください

<実施中に異常があれば>

- めまい、頭痛、吐き気、強いだるさなどがある場合は、運動を行わないでください
- 運動中に胸の痛み、息苦しさ、動悸、片脚の腫れや痛みなどを感じた場合は直ちに中止し、速やかに医療スタッフや救護班へ相談してください

<避難所・行政の案内について>

- 避難所や自治体からの案内がある場合は、そちらの指示を優先してください

※本動画は疾病の診断や治療を目的としたものではありません。体調や周囲の環境に合わせ、無理のない範囲でご活用ください。

■動画が見られない方にも情報を届けるために

スマートフォンの充電や通信環境が整わず、動画を見ることが難しい場合は、動画の内容を1枚にまとめたポスター（PDF）も公開しています。避難所の掲示や紙での配布にご活用いただけるよう準備しています。

■当社の「防災×健康づくり」の取組

当社は、専門家の監修のもと「日常から災害に備える！健康と安全のための防災プログラム」を策定し、災害関連死を防ぐための「TKB48」や、生活不活発病やエコノミークラス症候群の予防など、防災と健康づくりを組み合わせた情報を提供しています。

■監修者プロフィール

植田 信策 氏

日本赤十字社 医療事業推進本部 参事監。一般社団法人 避難所・避難生活学会 常任理事。元石巻赤十字病院副院長。

東日本大震災後、被災地の避難所や仮設住宅における健康二次被害の防止に向け、避難生活環境の改善や生活不活発病対策に取り組む。その後の災害においても、災害関連死を防ぐための避難所環境整備「TKB48」を提唱し、普及に取り組んでいる。

■会社概要

株式会社ルネサンス

本社所在地：〒130-0026 東京都墨田区両国 2-10-14 両国シティコア

代表者：代表取締役社長執行役員 最高健康責任者 望月 美佐緒

設立：1982年8月13日

▶ホームページ：<https://www.s-renaissance.co.jp/>

【本リリースについてのお問い合わせ先】

株式会社ルネサンス 健康価値共創部パブリックリレーションチーム：村角（むらづみ）・若林
MAIL：ml_pr@s-renaissance.co.jp
