**（冬の）車中泊の心得…夏と違うところは青色になっています**

**冬の車中はとても寒いのです。なぜなら金属製の車は熱伝導率が高く、ガラス窓は断熱性がないので外気温の影響を直接受けてしまうからです。**

**◎車で寝るための準備**

**①フロントシート（できれば助手席）をできるだけ前方に寄せて、ヘッドレストを外して（外れない物もあり）シートを倒し、バックシートと水平につながるようにする。**

**①ラゲッジスペース（後ろの荷物を入れる所）を平にする。**

**①足元を荷物などで埋めて平にするなど、足を伸ばして寝られるスペースを確保する。**

**⇒車種や使い方により、自分に合った方法を探す。**

**②タオルやクッション、プチプチシート、段ボール、マットなどで、できるだけシートの凸凹をなくし、平坦にする（マット類を身体の下に敷くことで、クッション性（車中の凸凹を緩和させてくれる、断熱効果が得られる）…車中では必須ではないが、あれば快適さがアップする。**

**③吸湿性のないマットの上そのままだと汗を吸収しないし、汚れ防止のために、シーツや大判タオルがある方が良い。**

**・眠る時は、エンジンを切って窓を少しだけ（防犯上問題ない程度に）換気の為に開ける。窓を閉めたままでも窒息の可能性はないと言われているが、念のため。風向きや駐車場所によっては他の車の排気ガスを取り込まないように注意する。**

**・タオルや新聞などで窓の目隠しをしておくと外部からの視線や朝日を遮ることができて落ち着く…夜間に車中で明かりをつけると中が見えやすくなるので注意。**

**◎寒さ**

**＜対策＞身体を温めるためには**

**・体温を逃がさないようにする（シュラフや毛布、マット、衣類、レスキューブランケットなど）**

**・熱を発する物を使って身体を温める（カイロ、湯たんぽ（充電式もあり）ポータブル電源で使える電気毛布や電熱ベスト、など）**

**・温かいものを摂取する（ただし、アルコールやコーヒー、お茶類などには利尿作用があり、排尿と同時に体温も失う。トイレのために頻繁に外に出る事も身体を冷やす）**

**〇使い捨てカイロや湯たんぽなど**

**身体の太い血管が通っている所（足の付け根やわきの下）を温めると体全体が温まりやすいが、人によって冷えを感じる所は異なるので、自分の好みの場所に使えばよいと思う。**

**低体温症の初期治療は軽度であれば電気毛布や温風などで復温を試みるが、重度の場合は、全身の冷えた血液が一気に心臓に流れ込んで心室細動を引き起こす危険性があるので、ヒーターなどの機器を使うのではなく、毛布などを使って緩やかに体温を上げつつ、救急搬送する。**

**＜注意＞カイロの温度は最高で65度近くになるものもある。低温火傷は44～50度程度でも長時間皮膚の同じ所に当たっているとおこる事があり、深部までの火傷となることが多く、治りも悪い。皮膚に直接使用しないで、必ず服の上やタオルなどに包んでから使う。就寝時に使用するなら、体重がかかる部位には使わない。また、カイロが熱を発生する時には酸素を消費するので大量の使用、狭い空間での使用には注意。**

**〇レスキューブランケット（エマージェンシーシート）を使用する場合**

**レスキューブランケットは体の熱を反射させて体を温める効果があり、毛布3枚分もの保温性があると言われている。防水性もあるのでシートとしても使えるが、断熱効果はない。また、使用時はカシャカシャと音がうるさく（静音タイプもある）一度広げるとシワになるので元のサイズには戻らない。**

**厚手の物やシートタイプだけでなく、寝袋、ポンチョ、ツェルトタイプなど各種あり。**

**シルバーとゴールドと２面の物もあり、屋外で使用する時には、金色を外側にして使用すれば太陽光を吸収してくれるので更に暖かく感じる。**

**＜注意＞防風・防寒・防水効果があるが、通気性、透湿性がないため、結露が付き、濡れてしまうとよけいに寒くなるのが欠点。「シートの内側は濡れる」事を前提に、寝袋の外側に使用するなど使い方を考える。ポリエステルのシートにアルミを蒸着してあるので、頭ごと深く被ってしまうと酸欠になる危険性もある。厚みがないので、マットとして床からの冷気を遮断することはできない。**

**〇その他裏技（足先が冷える人へ）**

**・靴下を二重にし、その間に新聞紙をはさむ**

**・レジ袋の中に新聞紙をくしゃくしゃにして入れ、その中に片足ずつ突っ込む**

**・厚手の衣類（ジャンバーなど）の前を閉じて腕の部分や衣類を突っ込み、その中に足を入れる**

**・カバンの中に足を突っ込む**

**◎エコノミークラス症候群**

**水分を取らないと、血液は濃く、固まりやすくなり、足を下ろして寝るとよけいに流れにくくなる。ふくらはぎの血管に血の塊（血栓）ができることを、深部静脈血栓症と言うが、これが大きくなり、ちぎれて肺に流れて詰まってしまうとエコノミークラス症候群（肺塞栓血栓症）と呼ばれる。**

**＜対策＞原因の反対の事をすればよい**

**同じ姿勢を長時間取らず、身体は水平にして休む。足を動かし、水分を取る。そのためにはトイレに安心して行けることが重要。**

**弾性ストッキング（脚を締め付けるタイプのストッキング）使用も予防になるが、下肢の血行障害や傷、糖尿病、心不全、リウマチ等による変形などの持病がある人は主治医に相談したほうが良い。（履き方にコツがある）**

**◎バッテリーあがりに注意**

**エンジンをかける為にバッテリーの電気が必要。エンジンが動いている間は発電機（オルタネーター）で電気が作られるが、停止中の電気はバッテリーから使われるため、エンジンを切った状態で電気を使いすぎるとエンジンがかからなくなる。**

**＜対策＞**

**バッテリーがあがる原因としては、エンジンを切っている時に、ライト、ハザードランプ、室内灯をつけっぱなしにする、昼間に半ドアのままで、室内灯が付いている事に気がつかなかった、エアコン（送風のみになる）やステレオをかけていたなど。また、長い間運転していなかった、バッテリー液が少ない、バッテリーが弱く（古く）なっている、などがあげられる。（エアコン（特に風量）は電力を多く使う。のろのろ運転、ブレーキランプの頻回使用はバッテリーに負担がかかる。気温が下がるとバッテリー液の温度も下がり性能が落ちて化学反応が弱くなるので冬は特に注意！）**

**＜注意＞エンジンをかけたままの仮眠は危険！**

**夏場や冬場は、エンジンをかけて車内の冷暖房をつけがちになるが、車のマフラーの状態や風通しの悪い場所（車庫内や雪に囲まれる可能性のある所など）では排気ガスに含まれる一酸化炭素が車内へ流入し、短時間でも致死的な濃度に達する恐れがある。**

**他にも、仮眠中に無意識にアクセルを踏んだ状態が続くと、車両火災の原因になることがある。**

**しかし凍死の危険性があるなら、災害時には上記の事に気を付けながらエアコンを使うこともやむを得ない。**

**<トイレについて>**

**災害前後の車中泊では、トイレが使用できないことも考えられる。「とりあえず車内で何とかできる」最低限の準備をしておく。携帯トイレにはティッシュが付属していない事が多い。窓の目隠しや、処理後の手拭き、臭いを遮断して保管することも考えなければならない。（パンの袋は防臭効果が高い）**