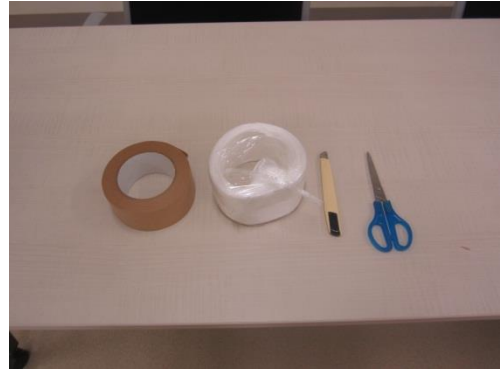


段ボールベッドの作り方（2Lペットボトル箱の場合）

1. 材料

- ・段ボール 24箱（2Lペットボトル6本入り）
- ・中敷き及びパーテーション用、段ボール2枚（サイズ大：ティッシュ、紙オムツ用）
- ・ガムテープ、ビニールひも、ハサミ、古新聞



材料はこれだけ。

2. 作り方

(1)箱を組み立て 4箱をビニールひもで縛り形をきめる（4箱で1ユニット）



(2) 2 ユニット×3 ユニットで形を整える



(3) 古新聞を敷き（保温、吸湿）、大サイズの段ボールを敷く



大人6人が乗っても大丈夫！

※へこみが気になったり、強度をあげる場合は空のペットボトルを入れれば解決。

(4) 大サイズの段ボールでパーテーションをつくる



作成：認定 NPO 法人 NPO 高知市民会議 理事 山崎水紀夫
協力：高知県立大学防災ボランティアサークル「イケあい」

雑魚寝のリスクと段ボールベッドの利点

1. 災害時、車中泊だけでなく避難所生活での雑魚寝生活による肺塞栓症（エコノミークラス症候群）のリスクは高い、新潟県中越地震では4件の死亡事例あり
2. 下腿ヒラメ筋静脈の血栓が原因
下肢血栓⇒肺血栓塞栓症⇒脳梗塞・心筋梗塞
新潟中越地震では震災関連死1632人中33%が避難所生活に原因
脳梗塞リスクも6倍に
3. 雑魚寝生活の問題点
 - ①立ち上がりが億劫になり動かなくなることによる歩行機能低下と下肢血栓リスク
 - ②不眠による血圧上昇
 - ③床面の粉じん吸入による咳と呼吸機能低悪化リスク
 - ④心身のストレス
4. ベッド導入により改善できること
咳の減少、不眠改善（床面振動からの解放）、腰痛改善、身体的精神的負担軽減
生活不活発発病の防止に有効
ベッドの高さが35cmあり立ち上がりやすさとともに床面からの粉じん対策にも有効
5. 実際ベッド使用により改善されたこと（アンケートより）
 - ①体が楽になった
 - ②立ち上がりやすくなった
 - ③よく寝られるようになった
 - ④気持ちが楽になった
 - ⑤鼻水や咳が減った
 - ⑥布団の湿気が減った
6. 防災計画、避難所運営マニュアルなどで簡易ベッド導入の標準化を

「ストップザ雑魚寝シンポジウム2013」（主催：吹田市、関西大学）より抜粋