

傾いた家で生活した場合の 健康への影響と対策

Q: 傾いた家で生活すると、どんな症状がでるの？

A: めまい、頭痛、吐き気、食欲不振など様々な症状がでることがあります。これらの症状がでる場合、倒壊家屋地震後症候群と診断される可能性があります。



Q: このような症状は、どうしてでるの？

A: いわゆる地震酔いで、実際の感覚と脳の感覚のミスマッチで生じているものです。
何か他の刺激があると軽減しますので、動いているときはあまり出現せず、安静時、特に横になっているときは自覚しやすいです。



Q: 症状がでたら、どうすればいいの？

A: 狭い空間でより感じやすいため、屋外へ出て軽く体を動かすなどと症状が軽減されます。



Q: その他の注意することは？

A: 水平で寝ることが大事です。そのため、ベッドや布団の下に高さを調節できるものを入れ、傾きを調整しましょう。傾いたまま眠ると、そちらに体液が移動し、頭が低いと頭痛、足が低いと下肢のむくみにつながります。
また傾きが強いほどめまいなど、症状も高度になるようです。



症状が強い場合や上記の対策を実施されても改善がみられない場合は、医療機関（耳鼻咽喉科）を受診されることをお勧めします。

監修：高岡市医師会



〈問い合わせ先〉
高岡市健康増進課
TEL: 0766-20-1345