**（夏の）車中泊の心得…冬と違うところは赤色になっています**

**夏の車中はとても暑いのです。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、クッション性が増す…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。接触冷感グッズを過信しすぎると、熱中症になる危険性もある。**

**・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。（虫が入るので対策を！下記参照）**

**・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。**

**◎暑さ**

**＜対策＞身体を冷やすためには**

**・お腹は冷やさないようにする（シュラフや毛布、マット、衣類）**

**・充電式、電池式、USB電源が使える扇風機とバッテリー、ポータブル電源と扇風機や簡易クーラーなど、電化製品が使える準備をする**

**・冷たいものを摂取する（でもほどほどに。あまり摂りすぎるとお腹を壊すかも…💦）（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る。トイレのために頻繁に外に出たり、発汗が増えすぎるのも辛い。熱中症予防には塩分摂取も忘れずに。**

**〇瞬間冷却材や保冷剤など**

**身体の太い血管が通っている所（足の付け根やわきの下）を温めると体全体を冷やしやすいが、人によって暑さ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。ただし、熱中症の患者には上記の場所を冷やして体温を下げる処置をする。**

**＜注意＞瞬間冷却保冷剤（使用時間は30分～長くて90分、使用期限は3年ほど　尿素が入っていると温度が低くなるが、長期保管には向かない）一旦氷点下まで温度が下がった後、10度まで上昇するまでの時間を「使用可能時間」としている。冷えすぎて凍傷にならないようにタオルなどで包んでから使う。冷却マットや冷却スプレー（スプレー缶は車中保管に注意：破裂の怖れあり）、ハッカ油やキンカンなどメントールを含む物を塗布すると、感覚器官を錯覚させて涼しく感じさてくれるけれど、体温は下がらないので注意。消毒用アルコールは蒸発するときに体温を奪うが一時的。**

**〇クーラーボックスやポータブル冷蔵庫で冷たいものを保持する**

**同時に保冷剤や冷蔵庫を可動させる電源（車からインバーターで、ポータブル電源から）を確保**

**〇外の風を取り込む**

**車の窓用の網戸が販売されている（ウィンドウネット：車によっては取り付けできないものもあり）**

**外側からレースカーテンをマグネットで留めると虫の侵入防止にもなる**

**（防犯上は窓を大きく開けたままにすると危険）**

**〇移動できるなら**

**日の当たる所よりは木陰、アスファルトの上より土の上が涼しい。高度（標高）が100m上がると約0.6℃下がると言われているので、高い所をめざして車中泊するのも一つの方法。**

**〇その他裏技（気化熱利用）**

**オムツやタオルなどを水に濡らし、振り回して気化熱でひんやりさせて使う。オムツを濡らしたものを（凍らせて）頭に被るとアイスノンの代わりになる…とか。**

**◎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ため、夏のバッテリー上がりも多い）**

**＜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。**

**寒さより暑さ対策の方が難しいと思われる。熱中症になる危険性があるなら、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）**