

●健康を守るために

エコノミークラス症候群に気をつけて！（深部静脈血栓症・肺塞栓症）

2004年の新潟県中越地震の際、車内で寝泊まりしていた人に「エコノミークラス症候群」が多く発生しました。長時間、脚を動かさないでいると、血のかたまり（血栓）ができやすくなり、肺の血管を詰まらせて、最悪の場合は死亡してしまう病気です。

症 状

○片方の脚のふくらはぎやふとももに痛み・はれが出る、皮膚が赤くなる。

○症状が進むと、胸の痛みや歩く時の息切れ、突然の呼吸困難などが起こる。重症になると、失神やショック状態に陥り、心肺停止にいたることもあります。

かかりやすい人

○高齢者、太っている人、妊娠中・出産直後の人、けがや骨折を治療中の人、がんや慢性の心肺疾患といった病気を抱えている人など

予防法

○血液が固まりやすくないよう、足首を十分に動かし、水分を多めにとる。※

○ゆったりした服を着て、日中はできるだけ歩いたり、体操などをして脚を使う。

○寝るときは脚を少しでも伸ばせる姿勢になる。

