

●健康を守るために

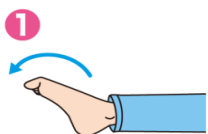



体を自由に動かせない場合

- 座ったり横になったままでも、脚や足指をこまめに動かす。
- ふくらはぎの筋肉をしっかり使い、足首の曲げ伸ばしをする。数時間おきに行うとよい。
- 自分で脚を動かせない場合、周囲の人が、足首から膝の方向へとふくらはぎをマッサージしてあげるとよい。

避難所生活は行動が自由にならないのに加え、トイレの回数を減らそうと水分を控えがちで、この病気になりやすい環境にあります。上の症状が出た場合には、早めに保健師や救護班、医療スタッフにご相談ください。

※心不全など、心臓の病気がある方は、水を飲みすぎると具合が悪くなることがあります。このような方は、ご自身の判断で水を多く飲まずに、保健師や救護班、医療スタッフにご相談ください。

避難所でもできるエコノミークラス症候群対策

- 
つま先を下に向け
足の甲をゆっくり伸ばす
- 
つま先を
ゆっくり上げる
- 
足首を
ゆっくり回す
- 
両足を伸ばした状態から片足ずつ
膝を伸ばしたり曲げたりする

避難所の中でも図のような脚の運動を積極的に行いましょう。ふくらはぎの筋肉が伸縮することで、脚の静脈の血行が良くなり血栓の発生を防ぎます。

参考資料：日本血栓止血学会「被災地における肺塞栓症の予防について - Q&A -」

詳しくはホームページへ。 <http://www.jsth.org/>

