

血が固まりやすくなり起こる病気（肺血栓塞栓症と深部静脈血栓症） 《いわゆるエコノミークラス症候群》の予防について

避難所生活の方

と

車中で避難をされておられる方へ

★肺血栓塞栓症とは、どんな病気ですか？

肺血栓塞栓症とは、「エコノミー症候群」として有名になった病気ですが、過去の地震の際には避難所で生活をされておられた方や車中で避難されておられた方にも起こることがわかりました。場合によっては生命に危険が及ぶため、予防が重要です。

この病気の主な原因は、下肢の深部静脈血栓症という病気です。長時間あしを動かさずにいると、足の奥にある静脈に血栓（血のかたまり）ができることがあります。避難生活から回復して動き始めたときに血栓の一部がはがれ、血液の流れに乗って肺の血管に引っかかり、肺の血管を詰まらせてしまうことで肺血栓塞栓症が起ることがあります。肺の血管に詰まると、呼吸困難（息苦しい）や胸痛（胸が痛い）、時には心肺停止を引き起こすことがあります。

どんな時に起こるの？

血栓ができる主な原因はあしの血流の停滞です。あしを動かさないと、ふくらはぎの筋肉のポンプ作用が弱まり、血液の流れがゆっくりになることで血液がかたまりやすくなります。



どんな方がなりやすいの？

- ◇ 長期間寝たままでいる方
- ◇ 長い時間座ったままの方
- ◇ 車中で泊まって避難されておられる方
- ◇ 下肢にけがを負った方
- ◇ 悪性腫瘍を患っておられる方
- ◇ 以前に静脈血栓を患った方
- ◇ 肥満の方
- ◇ ご高齢の方
- ◇ 妊娠中・出産後・ピル内服、など

★予防方法【重要です！】

下肢の静脈に血栓ができることを予防するためには、血流のうっ滞をさける必要があります。

□ 下肢の運動

できるだけゆったりとした服装をとってください。上端のゴムのきつい靴下やぴったりとしたジーンズ、強く腹部を圧迫するガードルなどはあしの血行を悪くするので使用を避けてください。避難所で動けない場合には、血行を促進させるために、下の図のようなあしの運動を1日3回程度、1回20回くらい行ってください。

□ 水分補給

水分が不足すると血液がドロドロになって固まりやすくなります。適度な水分を摂ってください。

□ ラジオ体操や散歩なども可能であれば予防に有効です。ふくらはぎのマッサージも有効です。

□ あしがむくんだり、違和感のある方は医師や医療スタッフにご相談ください。

下肢の運動



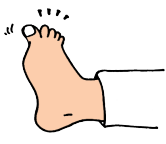
①つま先を下へ向け足の甲を伸ばす。



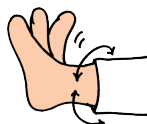
②つま先を上げ



③足の指を閉じ、足の指でグーをつくる。



④足の指を開



⑤足首を回す。

⑥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（膝や股関節がご不自由な場合は避けてください）。

