

深部静脈血栓症/肺塞栓症（いわゆるエコノミークラス症候群）の予防Q&A （一般の方々のために）

Q1. 深部静脈血栓症/肺塞栓症とはどんな病気ですか？

長時間足を動かさずに同じ姿勢でいると、足の深部にある静脈に血のかたまり（深部静脈血栓）ができて、この血のかたまりの一部が血流によって肺に流れて肺の血管を閉塞してしまう（肺塞栓）危険があります。これを深部静脈血栓症/肺塞栓症といいます。エコノミークラス症候群と呼ばれることもあります。

Q2. どのような症状が起こるのですか？

主に片方の膝から下の脚に、発赤、腫脹、痛み等の症状が出現します。このような症状が発生したら急いで医療機関を受診する必要があります。
足にできた血栓が肺に詰まると、胸痛、呼吸困難、失神等の症状が出現し、大変危険な状態になります。

Q3. 予防する方法はありますか？

長時間同じ（特に車中等での窮屈な）姿勢でいないようにしましょう。
足の運動をしましょう。

（例）

- ・足や足の指をこまめに動かす。
- ・1時間に1度は、かかとの上下運動（20—30回程度）をする。
- ・歩く（3—5分程度）。

適度な水分を取りましょう。

Q4. 深部静脈血栓症/肺塞栓症が起こりやすい人はいますか？

(1)高齢者、(2)肥満の方、(3)妊娠中・出産直後の方、(4)外傷や骨折の治療中の方、(5)最近の手術を受けた方、(6)下肢に麻痺のある方、(7)がんの方、(8)慢性の心肺疾患や自己免疫性疾患のある方、(9)経口避妊薬（ピル）を服用中の方、(10)深部静脈血栓症や肺塞栓症になったことがある方、(11)血栓性素因（血が固まりやすい体質）のある方などです。

なお、避難している時に長い間座ったままや横になったままでいたり、車の中で泊まっていたりする方、とくに高齢の方では注意が必要です。

エコノミークラス症候群 予防のために

○ エコノミークラス症候群とは

食事や水分を十分に取らない状態で、車などの狭い座席に長時間座っていて足を動かさないと、血行不良が起こり血液が固まりやすくなります。その結果、血の固まり（血栓）が血管の中を流れ、肺に詰まって肺塞栓などを誘発する恐れがあります。

○ 予防のために心掛けると良いこと

予防のためには、

- ① ときどき、軽い体操やストレッチ運動を行う
- ② 十分にこまめに水分を取る
- ③ アルコールを控える。できれば禁煙する
- ④ ゆったりとした服装をし、ベルトをきつく締めない
- ⑤ かかとの上げ下ろし運動をしたりふくらはぎを軽くもんだりする
- ⑥ 眠るときは足をあげる

などを行いましょう。

○ 予防のための足の運動

