

エコノミークラス症候群②症状理解 予防徹底を

なりやすい人がいる

脚や下半身の静脈に血栓ができ（深部静脈血栓）、その血栓が血流にのって肺の血管（肺動脈）に詰まり呼吸ができなくなる症状をエコノミークラス症候群（肺血栓塞栓症）といいます。既往症や体質によって、発症リスクの高い人がいます。（表1）

他にも、大きな子宮筋腫や卵巣腫瘍がある人、妊婦さんは腹部の大きな静脈が圧迫されて血の流れが悪くなりますので、注意が必要です。

被災後のストレスで発症する

エコー検査をする上、症状の小さい血栓が見つかることもあり、こうした人が、被災のストレスで発症すると思われる場合があります。このことは、日常の生活管理が、大切な「備え」ということとなります。

初期症状

次のような症状が見られたら、休息や水分補給をして様子を見ます。

- ・ 異常に脚が冷える・ふくらはぎが痛い・脚のむくみ・足がつる・膝の裏が痛い。
- ・ 脚が変にしびれる・脚が腫れて痛い（無症状のときもある）。

危険な症状

次のような症状では、医師以外は応急処置もできません。

- ・ 脚が変色する（赤、紫、黒）
 - ・ 息苦しい・胸の痛みを感じる
 - ・ 冷や汗が出る・動悸がする
 - ・ 咳・血の混じった痰が出る
 - ・ 失神、シヨック
- 災害時は医療体制が十分ではありません。とにかくならないように、予防を徹底しましょう。

予防は水分・運動・マッサージ

ー ジ

これは、日常生活でも通用する基本的な健康習慣です。被災時でなくても、積極的に生活に取り入れましょう。

水分補給はトイレとセットで

高齢者や、体の不自由な人が、トイレのことで周囲に迷惑をかけたくないという思いで、水分を摂りたがらないことがあります。ただ水を飲むように言うだけでなく、いつでも安心してトイレができる環境を用意してあげたいものです。特に避難時には、簡単な「災害用トイレ」の準備をおすすめします。

（本シリーズ②「逃げられないトイレ問題」参照）

筋肉ポンプを動かす運動

・ 椅子に腰かけた状態でかかとを上げ下げ。ふくらはぎの筋肉を

動かします。

- ・ 椅子に腰かけた状態で両ひざをコンコンと軽くぶつけ合う、貧乏ゆすり運動
- ・ 時々立ち上がって、伸び伸び運動や下半身のストレッチ。

マッサージ

- ・ 足ゆび・足裏をもみほぐす。
 - ・ ふくらはぎをもみほぐす。
 - ・ 膝の裏側をもみほぐす。
- など、足に触るだけでも血行促進効果があります。

運動とマッサージの方法は、ウェブサイト「東順子のからだ研究所」↓「からだの教室」で公開しています。

<https://www.bodyjabo.org>

（文・写真

身体づくりインストラクター

東順子 美里町在住）

危険因子の強度	危険因子
弱い	肥満／エストロゲン治療／下肢静脈瘤
中等度	高齢／長期臥床／うっ血性心不全／呼吸不全／悪性疾患 ／中心静脈カテーテル／がん化学療法／重症感染症
強い	静脈血栓塞栓症の既往／先天性血栓性素因 ／抗リン脂質抗体症候群／下肢麻痺

表 肺血栓塞栓症／深部静脈血栓症（静脈血栓塞栓症）予防ガイドライン



足マッサージ（心臓方向へ）