



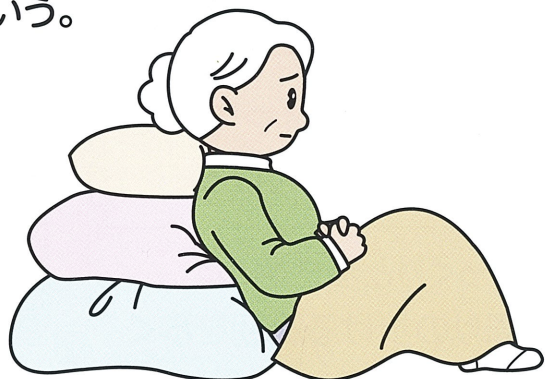
気をつけよう!!

予防法

エコノミークラス症候群

エコノミークラス症候群とは?

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されて肺の血管を閉塞してしまう(肺血栓)危険がある。これを深部静脈血栓症、肺塞栓という。



どのような症状があるのか?

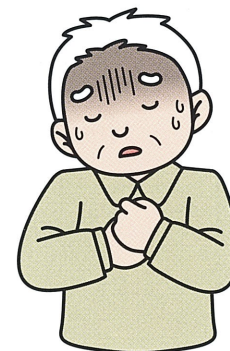
【初期症状は】

- 大腿から下の脚に
- 発赤
- 腫脹
- 痛み 等の症状。



【足に出来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る。



エコノミークラス症候群なりやすい人とは?

震災時は特に避難所で暮らしている方がなりやすい。他には、

- ① 高齢者
 - ② 下肢静脈瘤
 - ③ 骨折等のけが
 - ④ 下肢の手術をしたことがある人
 - ⑤ 過去に深部静脈血栓症、心筋梗塞、脳梗塞等を起こしたことがある
 - ⑥ 肥満
 - ⑦ 生活習慣病がある人
(糖尿病、高血圧、高脂血症等)
- これらに当てはまる人は注意が必要です。



予防方法

● 長時間

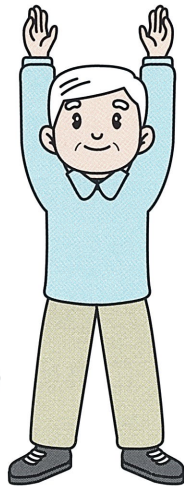
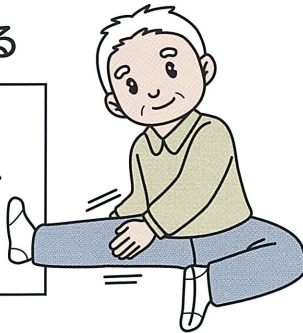
同じ姿勢でいない
ようにする

特に車内等での
窮屈な場所



● 適度な運動 をする

マッサージや
ウォーキング、
足を小まめに
動かすなど



● 適度に 水分補給 をする

● 時々 深呼吸 をする



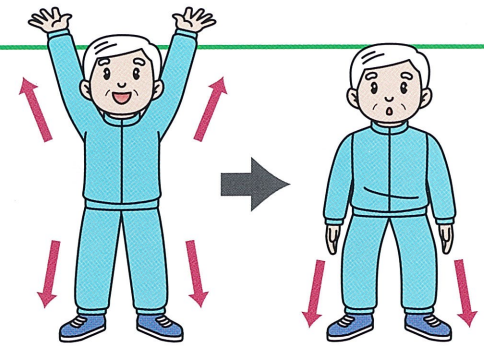
予防運動

- つま先を手前に向けたり、倒したり、ゆっくり左右を5回ずつ繰り返す

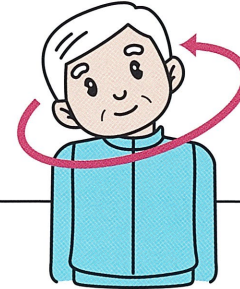


- ひざを両手で抱え込み、太ももの前面を胸に近づけるように膝を手前に引く

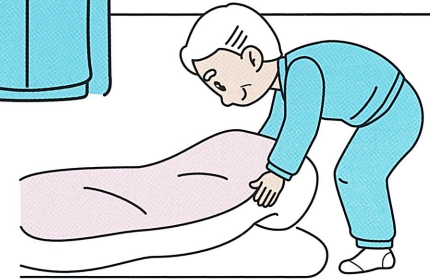
1回10秒ぐら
いを左右の足
で3回ぐらい
繰り返す



- 背伸びをするように5秒間、手足を大きく伸ばした後、脱力する
3回繰り返す
(スペースがあれば寝転がる)



- 首を時計回りと反時計回りに
ゆっくり回す



- ゆっくり丁寧に 身体の動きを意識しながら、身の回りの布団や毛布、荷物などを片付ける

- ゆっくりと歩き始め、
周りの歩ける範囲を歩く

