

避難所生活をされている方 と 車中避難をされている方 へ

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

☆肺血栓塞栓症とは、どんな病気？

肺血栓塞栓症は「エコノミークラス症候群」として知られている病気です。これまでの地震災害で、避難所生活や車中泊で発症することがわかり、生命に危険が及ぶため予防が重要です。

この肺血栓塞栓症の主な原因は、下肢の深部静脈血栓症（ふくらはぎから太ももの静脈に血のかたまり（血栓））です。長時間脚を動かさずにいることや脱水により起こることがあります。脚の静脈にできた血栓が、血液の流れで運ばれて、肺の血管を詰まらせると肺血栓塞栓症が起こります。肺の血管が詰まると、呼吸困難（息苦しい）や胸痛などの症状が現れ、心肺停止を引き起こすこともあります。

どんな時に起こるの？

血栓ができる原因のひとつは脚の血液の流れが滞ることです。脚を動かさないとふくらはぎの筋肉の中を流れる静脈の血液の流れが弱まり、血の塊ができやすくなります。

どんな人がなりやすいの？

- ◇寝たままや座ったままでいる
- ◇車中泊をしている
- ◇足に怪我をしている
- ◇がんの治療中
- ◇以前に静脈血栓を患った
- ◇高齢者、◇肥満者

☆予防方法

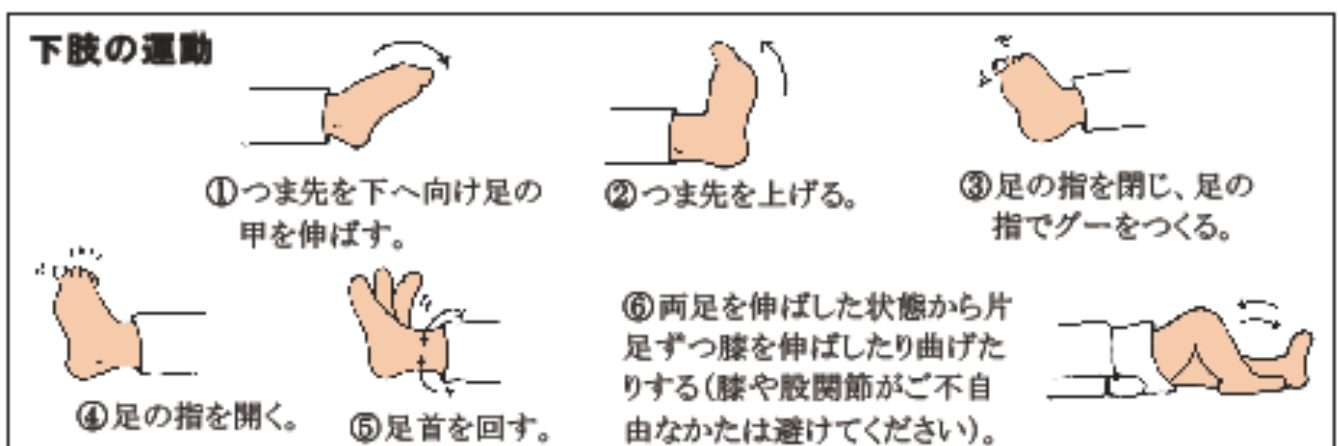
脚の静脈に血栓ができることを予防するために、次のことを心掛けてください。

□下肢の運動

できるだけ散歩しましょう。ラジオ体操も有効です。歩くのが難しい場合は、図のような足の運動を1日3回（各20回）ほど行って下さい。ふくらはぎのマッサージも有効です。

水分補給

カフェインを含まない麦茶や水を飲みましょう。トイレを我慢せず水分を摂りましょう。



注意！脚がむくんだり、腫れたりした場合は、医療スタッフに相談してください。