

# 旅行者血栓症(エコノミー症候群)



## 「旅行者血栓症」とは？

- 一般的には「**エコノミークラス症候群**」という名称でよく知られています
- 飛行機以外でも、列車、車などでも起こることがあるので、注意が必要です**
- 長時間、足を動かさないでいると、足の静脈血の流れが悪くなり、血栓ができることがあります。その血栓が、立ち上がって歩行することをきっかけとして、心臓から肺に達し、肺動脈をふさぎ、肺塞栓を起こすことによって起こります
- 糖尿病や高脂血症、高血圧などの生活習慣病のある人、下肢静脈瘤がある人や、妊娠中・出産後の人旅行者血栓症になるリスクが高いため、特に注意が必要です**

地震の4,5か月後に「エコノミー症候群」患者が増える傾向にあり、震災後の気分の落ち込みによる食欲や運動量が減ることが原因の可能性が高いといわれています

## 症状について

- 胸が痛んだり呼吸困難に陥ってしまい、最悪の場合は死亡することさえあります
- 膝の裏側やふくらはぎが腫れて痛みを感じるようなら動かずに周囲の助けを求め、医師の診察を受けましょう**



## 定期的な足の運動、水分補給で予防しましょう

- 予防するには、**足の運動をこまめに行い、足の血行を良くする**
  - ・その場で足踏み運動をする
  - ・足の指でグーを作ったり、ひらいたりする
  - ・ふくらはぎを軽くもむ
- 十分な水分補給を心がける

1時間に1度は足の運動をするように心がけましょう

**ビールなどのアルコールやコーヒーは、尿を多く出し血液中の水分を逆に減らす作用があるので控えましょう。**