

災害時の健康

エコノミークラス症候群
(深部静脈血栓症)

エコノミークラス症候群

飛行機のエコノミークラスで長時間同じ姿勢を保つことで発症した症例があり、一般的にエコノミークラス症候群と呼ばれるようになりました。

原因としては、長時間座席に同じ姿勢で座ったままいることで、膝の裏あたりの静脈の血行が悪くなり、血の塊ができます。

塊ができてから、体を大きく動かすなど筋肉を動かすと血の塊が移動し、重症例では肺に詰まり、息が苦しくなり、胸の痛みを訴えた後に失神、最悪の場合は死に至ることがあります。

主な症状

災害時の緊急避難時、長時間の同一姿勢や、車の寝

泊まりなどを行った後に次の症状が出現する場合、エコノミークラス症候群を疑い、早急に医療機関を受診してください。

- ① 歩行時の呼吸困難
- ② 歩行時の胸の痛み
- ③ 一時的な意識消失
- ④ 片側の足のむくみ

エコノミークラス症候群
になりやすい人

高齢者や肥満者、妊婦などをはじめ、過去に脱水や下肢の骨折、ガン、心不全、深部静脈血栓や肺塞栓症と診断された方、血栓ができやすい体質の方などが挙げられます。

予防するためには…

脱水予防のため定期的に水分を補給する

1時間ごとにコップ半分程度の水分を補給しましょう。また、アルコールやコーヒーは、利尿作用があるため飲み過ぎないようにしましょう。

定期的に体を動かす

同じ姿勢ばかりで過ごさないようにしましょう。

足を上げて寝る

やむを得ず車の中で過ごす方は、可能であれば車のシートを倒したり、足を伸ばせるように工夫したりしましょう。

歩行や足首の曲げ伸ばし運動、かかとの上げ下ろし運動をする

弾性ストッキングの着用も有効です。

ゆったりした衣服を着て、ベルトをゆるめる

血行を悪化させないためウエストは締め付けないようにしましょう。

簡単にできる予防体操

- ① 足の指でグーをつくる
- ② 足の指をひらく
- ③ 足を上下につま先立ちする
- ④ つま先を引き上げる
- ⑤ 膝を両手で抱え、足の力を抜いて足首を回す
- ⑥ ふくらはぎを軽くもむ

〈座ったままできる足の運動例〉



また、エコノミークラス症候群は航空機だけでなく、同じ姿勢でいることで発症するため、湿度が低い(20%以下)環境や、入院患者や高齢者、血栓ができやすい人などは特に注意が必要となります。

いづどのような状況で起こるか分からない災害ですが、少しでも症状や対処方法を知っておくことで災害時の自分自身の健康管理に役立ててください。

○お問い合わせ

健康福祉課 保健衛生係

大方総合支所

☎ 43-2836 (直通)

佐賀総合支所

☎ 55-7373 (直通)

当直医療機関一覧表

月	日	四万十市		宿毛市	
6月	8日(第2日曜日)	中村病院	☎34-3177	奥谷整形外科	☎0880-63-1202
	15日(第3日曜日)	四万十市民病院	☎34-2126	大西内科胃腸科	☎0880-63-1267
	22日(第4日曜日)	吉井病院	☎34-5005	清谷医院	☎0880-63-2302
	29日(第5日曜日)	中村クリニック	☎34-5100	いなげ胃腸科内科	☎0880-62-1113
7月	6日(第1日曜日)	四万十市民病院	☎34-2126	大井田病院	☎0880-63-2101

※当直医は変更になる場合がありますので、あらかじめ確認してから受診してください。