

# 薬局 だより

KI PHARMACY

2023年7月号

エコノミー

クラス症候群



お薬や健康に関するお悩みは、お気軽にケーアイ調剤薬局へご相談下さい。



この夏は、長期休暇で旅行や帰省を計画されている方も多いかと思います。

交通機関で長距離を移動する時など、狭い空間で長時間過ごす時に注意が必要なのが、エコノミークラス症候群です。

●飛行機のエコノミークラスの乗客での発症が多く報告されたことから、エコノミークラス症候群と呼ばれていますが、同様の症状はもちろんビジネスクラスやファーストクラスでも発症しています。また、車や列車などで座席に座って長時間を過ごす場合も注意が必要です。

●同じ姿勢をとることが原因で、オフィスでのデスクワークや長時間の会議などでも発症すると考えられています。震災などで被災している方が、車中泊で一晩中同じ姿勢で眠り、トイレに行かなくて済むように水分をなるべくとらずにいることで発症する例も多く報告されています。

●体力の低下している高齢者は閉じこもりがちが多く、普段の生活でも発症する危険性が考えられます。

エコノミークラス症候群は、深部静脈血栓症や肺塞栓症という病気を総称したものです。

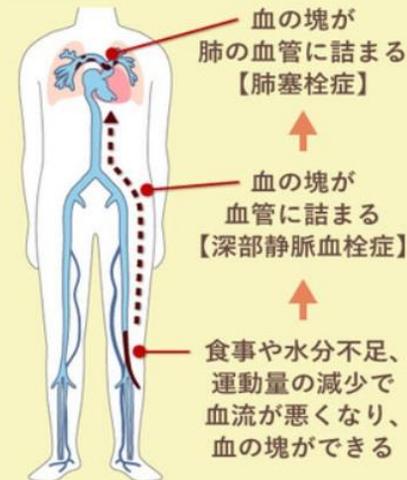
●深部静脈血栓症（しんぶじょうみやくけっせんしょう）  
食事や水分を十分に取らない状態で、窮屈な座席で長時間同じ姿勢のままでいると、血の流れが悪くなるため、血管の中に血のかたまり（血栓）が作られます。  
そこに痛みや腫れ、むくみが生じることがあります。

●肺塞栓症（はいそくせんしょう）  
その血栓がはがれて移動し肺の血管につまると、血栓の大きさによっては、胸が痛い・呼吸が苦しいなどの症状が起こることがあります。

肺塞栓症は、程度が重いと死亡する可能性もある重大な病気です。

## 【エコノミークラス症候群】

原因



症状



## エコノミークラス症候群になりやすい人

(血栓ができやすい状態とされている人です)

### ●女性で40歳以上の人

女性の方が男性より筋肉量が少なく血流が悪くなりやすいため、血栓ができやすいとされています。

### ●高齢者

### ●生活習慣病のある人 (糖尿病・高血圧・高脂血症 等)

### ●がんの治療をうけたことがある人

### ●足に静脈瘤がある人 (静脈が浮き出てコブになっている)

### ●ホルモン補充療法中の人、ピルなどの避妊薬を飲んでいる人

ホルモンの関係で血が固まりやすい状態です。

### ●最近大きな手術を受けた人

### ●妊婦さんや出産後間もない人

### ●子宮筋腫のある人

### ●喫煙者



## エコノミークラス症候群を予防するには？

もっとも効果的な予防法は、**同じ姿勢で長時間過ごさないこと**です。飛行機の移動などで、同じ姿勢を長時間続けなければならないなど、やむを得ない場合は、**積極的に足の運動を行うことが大切です**(右上図)。

また、**スペースに余裕がある場合**は立ち上がって、歩いたり、軽いストレッチ運動を行うなどして、足の血流を促進しましょう。深呼吸も効果的です。



また、喉が乾く前に**こまめな水分補給を心掛けましょう**。

**アルコールは脱水を誘発するため、摂取を控えます**。

**禁煙**することも効果があります。



## 【予防のための代表的な運動】

①足の指でグーパー ②踵の上げ下げ ③つま先の上げ下げ



④足首を回す

⑤ふくらはぎのマッサージ

⑥ふくらはぎのストレッチ



## ★災害発生時の避難所などでの避難生活において★

やはり、**可能な限り同じ姿勢のままでは過ごさず、適度な運動を行うことが大切です**。

また、**ゆったりとした服装を心掛け、ベルトをきつく締めずにリラックスした状態**でいることも**エコノミークラス症候群を予防**するひとつの策となります。

また、**車中泊**を行う際は、なるべく**シート座面を後に下げ、背もたれ部分を倒す**など、**身体が伸ばせる環境**になるように心掛けてください。

その際、**座席の下に荷物や丸めたタオルなどを置いて、その上に足を乗せ、なるべく足を上げた状態**にすると、さらに**血流が促進**されます。

また、**弾性ストッキングも予防の効果**があると言われています。危険性が高い人は、かかりつけ医にご相談ください。