緊　急

東北･関東大震災

被災者の方々へ

エコノミークラス症候群（静脈血栓塞栓症）予防のために

大震災発生後、１週間が過ぎ、深部静脈血栓症・肺塞栓症、いわゆるエコノミークラス症候群が被災者の方々の中に発症しているようです。

深部静脈血栓症は静脈の中に血栓ができ、血液の流れを悪くしたり、詰まらせたりするもので、足の痛み･むくみ･発赤などが現れます。また肺塞栓症では息切れ、呼吸困難、胸の痛みなどが現れ、意識障害に陥ることもありますが、これも肺血管に血栓が詰まるためです。

エコノミークラス症候群の予防につながる３ポイントを以下に記します。比較的簡単ですので、ぜひ実行してください。

予防の３ポイント

1　運動

じっとせず！
立ち上がり歩きましょう。
寝ている時や座っている時
足首の運動をこまめに。
日中（昼間）動ける時、
歩行･屈伸･体操を

2　水分補給

補給は定期的に！
一日少なくても
0.8リットル以上

3　トイレ

我慢させない･我慢しない

弾(力)性ストッキング
も有用！

◆妊婦の方
◆身体の動かせない方
◆足がむくんでいる方
◆静脈瘤のある方
◆打撲捻挫などのある方
◆車中泊の方

- 身体を自由に動かせない状態で長時間過ごしたり寝泊りすることは、避けて下さい。
- 止むを得ず車中で寝泊りされる場合にはゆったりした服装を着用し、脚を少しでも伸ばせる姿勢をとり、日中はできるだけ歩行や足首の運動など、足を使った活動を行って下さい。
- 室内乾燥を避け十分な水分摂取を行い、血液が固まりやすくならないようにして下さい。
- 歩行時の息切れ、胸の痛み、一時的な意識障害あるいは足 のむくみや痛みなどが出現した場合には、早急に医療機関を受診して下さい。

SEARCH & CURE JUST NOW
日本栓子検出と治療学会（Embolus学会）
The Japan Society of Embolus Detection and Treatment