

エコミークラス症候群を防ぐには？

＜エコミークラス症候群が発生するまで＞

長時間、横になったり、座ったままでいたりすると、血液が重力で落ちて、足の静脈は膨らみ、その中で血液がよどむ。



そこに水分が取れない状態が続くと、血液が濃くなり、血栓が生じる。
これを＜深部静脈血栓症＞という。この状態では無症状のことが多い。



さらに血栓は心臓へ伸びていき、骨盤に達すると飛散して心臓を經由し、肺動脈を詰まらせる。これを＜肺塞栓症＞といい、**場合によっては死に至る。**

＜深部静脈血栓症＞と＜肺塞栓症＞を合わせて
⇒＜静脈血栓塞栓症＞といい、
＜エコミークラス症候群＞という。



エコミークラス症候群とは？

＜発症時の症状＞

・足の痛みや赤み、歩行時の息切れ、足のむくみ
突発的な呼吸困難、胸痛、一時的な意識消失等



エコノミークラス症候群の予防方法

- ① ときどき、軽い体操やストレッチ運動を行いましょう。
- ② 十分にこまめに水分を取りましょう。
- ③ アルコールを控えましょう。できれば禁煙しましょう。
- ④ ゆったりとした服装をし、ベルトはゆるめましょう。
- ⑤ かかとの上げ下ろし運動をしたり、ふくらはぎを軽くもんだりしましょう。
- ⑥ 眠るときは足をあげましょう。

などを行いましょう。



足の運動(例)

