

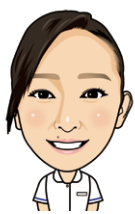
皆さん、エコノミークラス症候群を「存じ」でしょうか。病名の通り、飛行機などの狭い座席で長時間足を動かさずにいることで、血行不良により足に血栓が生じ（深部静脈血栓症）、この血栓が血流に乗って流され肺の血管に詰まる（肺塞栓症）一連の病態のことを言います。

また、エコノミークラス症候群は災害発生時にも発症しやすいと言われています。日々、患者様に超音波検査を行い、静脈血栓症の評価に携わる臨床検査技師であるとともに、認定特定非営利活動法人日本防災士機構が認証する民間資格「防災士」でもある私から、災害発生時のエコノミークラス症候群予防についてお伝えしたいと思います。2024年元日に発生した能登半島地震により、現在も多くの被災者の方が避難生活を余儀なくされています。エコノミークラス症候群を「存じ」かと思えます。

知って得

医療・介護

藤田医科大学七栗記念病院
臨床検査技師 川口季里葉



⑭ エコノミークラス症候群とは

「災害から生き抜くために」エコノミークラス症候群を

出しバッグに入れておくこと。非着用するフ地震への備えは万全です。よくか。家具の転倒防止対策や災害用伝言ダイヤル伝言板の確認など平時にも出来る備えはたくさんあります。エコノミークラス症候群の予防法や症状も是非覚えておいて下さい。自分の身だけでなく、大切な人も救えるかもしれません。

避難所や車中などの避難生活は、身体を動かさづらい環境であるとともに、なるべくトイレに行かないように」という意識から水分を十分に取らなくなる

ため脱水状態となり、血中グー・チヨキ・パーを作る、血栓が出来やすくなってしまう。これらに気を付けていても血栓が出来てしまうこともあり、高齢者や下肢静脈瘤の方、骨折等の怪我をしている方、既往に深部静脈血栓症がある方は特に注意が必要です。足のむくみや発赤、痛みなどの初期症状から始まり、肺塞栓症に至ると、胸痛、呼吸困難、意識消失を引き起こすため、この心掛けましょう。救急車を呼ぶから医師に相談するなどして下さい。近い将来起こる南海トラフ地震への備えは万全です。よくか。家具の転倒防止対策や災害用伝言ダイヤル伝言板の確認など平時にも出来る備えはたくさんあります。エコノミークラス症候群の予防法や症状も是非覚えておいて下さい。自分の身だけでなく、大切な人も救えるかもしれません。