

健康の ススめ

今回のドクター

医学博士
古嶋 博司



テーマ

エコノミークラス症候群に 気をつけましょう！

今年4月中旬に発生した熊本地震でも話題になった「エコノミークラス症候群」。車中泊が誘因となり、中越地震の時もこれにより死亡者が出ました。

エコノミークラス症候群とは、長時間同じ姿勢で座ったりしているとき、脚の静脈血の流れが悪くなり、膝の裏あたりの静脈に「血栓」(血の塊)ができる事により起こります。初期症状として、脚のむくみや、膝の裏あたりの痛みが出る場合もありますが、無症状のことも珍しくありません。ひどい場合は、立ち上がって歩き始めた瞬間に血栓が血流に乗って肺まで流れ、肺の血管が詰まって、「胸の痛み」や「息苦しさ」などが生じます。場合によっては死に至ることもあります。

血栓ができるのは「長時間の足の運動不足」と「脱水」が原因です。中高年の方で肥満、高血圧、糖尿病、高コレステロール血症などがあるとリスクが高くなります。

予防法としては、まずまめな水分補給。1時間ごとにコップ半分ほどの水やイオン飲料を補給しましょう。アルコールやコーヒーは利尿作用があり、脱水の原因となるので避けましょう。次に足の運動です。長時間座ることを余儀なくされる場合でも、まめに立って足の屈伸運動をしたり、座席ではかかとの上下運動をするのもよいでしょう。昔から「貧乏揺すり」はみっともないと言われていましたが、他人に迷惑がかからない程度なら予防には良いようです。最近では、エコノミークラス症候群予防体操として、テレビ、ラジオで放送されているので参考にするのもよいでしょう。

内科・循環器内科

ふるしまクリニック



診療科目／内科・循環器内科

診療時間／月・火・木・金曜日 9:00～12:30、15:00～18:00
水・土曜日 9:00～12:30

休診日／日曜、祝日

所在地／中央区姥ヶ山5-6-20

電話／025-257-7070