

災害時にはエコノミークラス 症候群に注意してください

このような症状がでたら、医師に相談下さい。

- (1) 急に発症する息苦しさ
- (2) 呼吸回数が増える(毎分20回以上)
- (3) 脈拍数が増える;(毎分100回以上)
- (4) 原因不明の胸痛、咳
- (5) 重症では、血圧低下、ショック、失神(意識がなくなること)

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)とは、長時間足を動かさずに同じ姿勢でいると、足の深部にある静脈に血のかたまり(深部静脈血栓)ができて、この血のかたまりの一部が血流にのって肺に流れて肺の血管を閉塞してしまう(肺塞栓)危険があります。これを深部静脈血栓症/肺塞栓症といいます。

大切なことは予防です。

1. 長時間にわたって同じ姿勢を取らない。
 - ・1時間に一度はかかとの上下運動(20-30回)をする
 - ・歩く(3-5分程度)
2. できる限り、こまめに水分を補給する。