

## 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)の予防について

わたしたちの身体は、避難生活や狭い空間で長期間にわたり、動かずにいると、「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）」を引き起こしやすい状態になってしまいます。

日頃から正しい知識を身に付け、予防対策をしておきましょう。

#### エコノミークラス症候群 予防のために

##### ○ エコノミークラス症候群とは

食事や水分を十分に取らない状態で、車などの狭い座席に長時間座っていて足を動かさないと、血行不良が起こり血液が固まりやすくなります。その結果、血の固まり（血栓）が血管の中を流れ、肺に詰まって肺塞栓などを誘発する恐れがあります。

##### ○ 予防のために心掛けると良いこと

予防のためには、

- ① ときどき、軽い体操やストレッチ運動を行う
- ② 十分にこまめに水分を取る
- ③ アルコールを控える。できれば禁煙する
- ④ ゆったりとした服装をし、ベルトをきつく締めない
- 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する
- ⑥ 眠るときは足をあげる

などを行いましょう。

##### ○ 予防のための足の運動

