**エコノミークラス症候群の予防**

****　

**エコノミークラス症候群って何？**

エコノミークラス症候群は、ふくらはぎの静脈に血栓ができ、血液の流れが

滞る病気です。この血栓がとんで肺の血管に詰まると、肺塞栓症になります。

胸の痛み、呼吸困難などを来たし、重症になると死に至ることもあります。

＊飛行機内と同様、避難所や自動車での寝泊りによって長時間同じ姿勢で

いると、エコノミークラス症候群になり易いので、要注意です。

**エコノミークラス症候群を防ぐには？**

水をよくとろう

1. トイレを我慢し、水分摂取を控えてしまうのも問題です。

足を動かそう

1. ：　　　　　　　　　　　　　　　血栓は４時間を超えるとできやすくなるため、

１時間に１度は、ふくらはぎや太ももを意識して、足全体を動かすのがいいでしょう。

　　　　　　　　

＊特に車の中では、「のびのび体操」をし、足指を動かすことをこまめに行ってください。

　　　　　

のびのび体操　　　　　　グー　　　　　　　チョキ　　　　　　　　パー

弾性ストッキングをはこう

1. マッサージしなくとも、はいてるだけで血行を

よくしてくれるので、特に、車中泊の場合に効果的です。

　　　　　　　　　　　　



特定非営利活動法人

全国ストップ・ザ・ロコモ協議会

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　理事長　藤野　圭司

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　<http://sloc.or.jp/?page_id=3576>