

# ✳ Total Beauty Project

## 行楽の秋に気になる健康キーワード! ▶▶▶ エコノミークラス症候群

お出かけする機会も増える行楽シーズン。座りっぱなしになりがちな移動の際に注意したいのが、「エコノミークラス症候群」です。この疾患、実際には航空機に限らず様々なところで発症する可能性があるため油断はできません。特に中高年の女性に多くみられるので、十分なご注意を!

### What's エコノミークラス症候群?

長時間の座位と乾燥した環境が原因で、足の静脈に血栓ができ〈**深部静脈血栓症**〉、それが肺に詰まり〈**肺塞栓症**〉、動悸や胸痛を引き起こす疾患。呼吸困難から死に至る場合もあります。



**エコノミークラスでのみ  
起こる症状ではありません!**

航空機のエコノミークラスでの発症率が高いことから「エコノミークラス症候群」と呼ばれていますが、長時間の座位と乾燥した環境があれば座席のクラスに関係なく、また長距離バスなどその他の交通機関でも発症する可能性があります。そのため最近では「**旅行者血栓症**」とも呼ばれています。

日常生活でも  
**要注意!**

劇場・映画館・長時間の会議・  
デスクワーク etc...

こんな人はご用心!

- 肥満気味だと思う
- 激しいスポーツをしている
- 糖尿病にかかっている
- 50歳以上の女性
- タバコを吸っている
- 妊娠している
- 経口避妊薬を飲んでいる
- 血栓ができたことがある
- 大きな手術をした直後
- 足の骨折などケガをした直後

### フライト中の発症プロセス

#### 1 乾燥した機内で 長時間の座位

機内の乾燥した空気は身体から水分を奪い、血を固まりやすくします。さらに長時間足を動かさないことにより足の静脈の血が流れにくくなります。

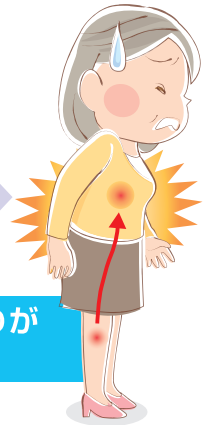


#### 2 膝裏あたりに血の かたまりができる

数時間後立ち上がり、  
血が巡り始めると...



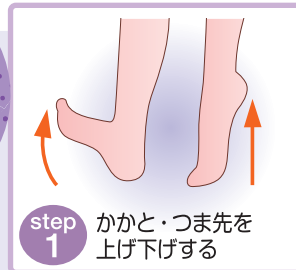
#### 3 血のかたまりが 肺に詰まる



#### 4 動悸・胸痛・息切れ・呼吸困難

到着間際の機内や到着した空港で発症する場合が多く、また数日経過してから発症する場合があります。

**死亡**



step 1 かかと・つま先を  
上げ下げする



step 2 足の指を閉じたり、  
開いたりする



step 3 片膝を両手で抱えて  
足を浮かし、足首を回す



step 4 ふくらはぎを軽くもむ

## 予 防 3 原 則

血の巡りを  
よくするのがポイント!

### ① こまめに水分を補給する

アルコールやコーヒーは利尿作用があるので飲み過ぎは×

### ② 頻繁に足を動かす

座っている間も足を動かしたり、可能であれば時々席を立って歩く。足を組むと血行が悪くなるので×

### ③ ゆったりとした衣類を身につける

身体を締めつける服装は血行が悪くなるので×  
ベルトもゆるめましょう。