

緊急

東北・関東大震災  
被災者の方々へ

エコミークラス症候群(静脈血栓塞栓症) **予防**のために

大震災発生後、1週間が過ぎ、深部静脈血栓症・肺塞栓症、いわゆるエコミークラス症候群が被災者の方々の中に発症しているようです。

深部静脈血栓症は静脈の中に血栓ができ、血液の流れを悪くしたり、詰まらせたりするもので、足の痛み・むくみ・発赤などが現れます。また肺塞栓症では息切れ、呼吸困難、胸の痛みなどが現れ、意識障害に陥ることもあります。これも肺血管に血栓が詰まるためです。

エコミークラス症候群の**予防**につながる**3ポイント**を以下に記します。比較的簡単ですので、ぜひ実行してください。

**予防の3ポイント**

**1 運動**

**じっとせず！**  
立ち上がり**歩**きましょう。  
寝ている時や座っている時  
**足首の運動**をこまめに。  
日中(昼間)動ける時、  
**歩**行・**屈伸**・**体**操を

**2 水分補給**

**補給は定期的！**  
一日少なくとも  
0.8リットル以上



**3 トイレ**

**我慢させない・我慢しない**



**弾(力)性ストッキングも有用！**



- ◆妊婦の方
- ◆身体の動かせない方
- ◆足がむくんでいる方
- ◆静脈瘤のある方
- ◆打撲捻挫などのある方
- ◆車中泊の方

- 身体を自由に動かせない状態で長時間過ごしたり寝泊りすることは、避けて下さい。
- 止むを得ず車中で寝泊りされる場合にはゆったりした服装を着用し、足を少しでも伸ばせる姿勢をとり、日中はできるだけ歩行や足首の運動など、足を使った活動を行って下さい。
- 室内乾燥を避け十分な水分摂取を行い、血液が固まりやしくならないようにして下さい。
- 歩行時の息切れ、胸の痛み、一時的な意識障害あるいは足のむくみや痛みなどが出現した場合には、早急に医療機関を受診して下さい。