

(有) 静岡健康企画 ことぶき薬局 TEL055(977)6024 たまち薬局 TEL054(251)1678
ひまわり薬局 TEL053(463)4312 みかん薬局 TEL053(584)2230

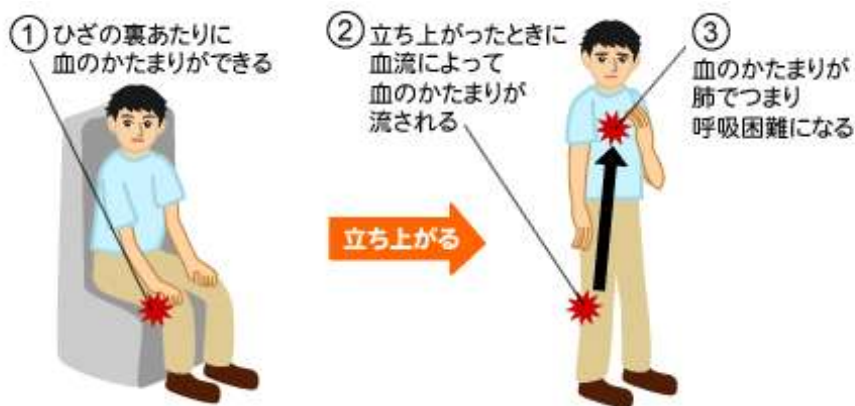
「エコノミー症候群」について

エコノミー症候群は飛行機のエコノミークラスの利用者のみには起こるものではなく、長時間座った状態や、同じ姿勢でいることで起こります。2004年に起こった新潟中越地震では、被災者が連日の車中泊が原因で静脈血栓塞栓症となり4人が死亡しています。さらに東日本大震災の被災者655人の足を調べたところ、約14%にあたる93人の発症が確認されました。日常生活ではもちろんのこと、旅行での長時間の移動時や災害時には特に注意が必要です。

どんな病気？

エコノミー症候群は、長時間同じ姿勢を取り続けることによって血行が悪くなり、静脈に血のかたまりができる症状です。下腿が赤くなり、はれや痛みを伴います。さらに、その血のかたまりが肺の血管を詰まらせると、胸やけや発熱、呼吸困難、最悪の場合には死に至ることがあります。

エコノミー症候群の原因はⅠ 血流が悪くなる、Ⅱ 血液が濃くなる、Ⅲ 血管が傷つく、の以上の3つが原因で起こります。特に震災後の避難所生活では体を動かさないため血流が悪化し、水分補給が十分できずに血液が濃くなり、被災時の打撲などで血管が傷つくなど条件がそろいやすくなります。



エコノミー症候群にかかりやすい人は？

下肢静脈瘤のある人や下肢の手術を受けた人、外傷、悪性腫瘍、深部静脈血栓症になったことのある人、凝固機能に異常がある人、肥満者、経口避妊薬を使用している人、妊娠中や出産直後の人、高齢者、低身長者、喫煙者などがかかりやすいといわれております。

エコノミー症候群にかからないようにするには？

長時間同じような姿勢を強いられる際には、以下のことが必要になります。

- (1) 長時間同じ姿勢を避け、こまめに足を動かしたり、歩く。
- (2) 水分や食事を十分に摂る。
- (3) 足の血行を良くする「弾性ストッキング」を使う。

静脈血栓塞栓症は命にかかわる病気です。血栓ができないよう予防が重要となります。

(1) 時間同じ姿勢を避け、こまめに足を動かしたり、歩く

たとえば、飛行機で海外旅行をするときなど座っている時間の長いときには、機内で2時間ごとに立って歩き回るようにします。地震でしばらくクルマ生活を余儀なくされる場合でも、こまめに歩いたり、足踏み運動やマッサージをしたり、可能なら下肢を高くあげたりします。図に運動の例を示しました。



(2) 水分や食事を十分に摂る

震災の避難生活ではトイレに行くことを嫌い、水分を控える方が少なくありません。しかし、これは危険です。十分な水分をとることで血液がサラサラになります。トイレへ行くことで下肢の運動もでき、一石二鳥です。お茶やミネラルウォーターでも十分ですが、スポーツドリンクはより効果的です。ただし高血圧や糖尿病の方は注意が必要です。

(3) 足の血行を良くする弾性ストッキング

弾性ストッキングは足の血行を良くするために、ふとももから足首にかけて段階的に圧迫圧が強くなるように特別な編み方で作られているものです。圧迫圧の強さのほか、形状（ハイソックス・ストッキング・パンティーストッキング）やサイズもさまざまなものがあります。使用する際は必ずかかりつけの医師とご相談の上、ご使用ください。

参考文献：日経ビジネス 3月号、厚生労働省ホームページ、大塚製薬ホームページ、JAL ホームページ

文責：たまち薬局実習生 静岡県立大学薬学部5年 鎌田