



# 健康人で行こう!



**\*長旅をされる方は要注意!\***  
しょうこうぐん  
**エコノミークラス症候群**  
 の原因と予防法

皆さんは「**エコノミークラス症候群**」ってご存知ですか? 4月に発生した熊本地震では、車中で避難生活を続けていた方が発症したことで広く世間に知られるようになりました。

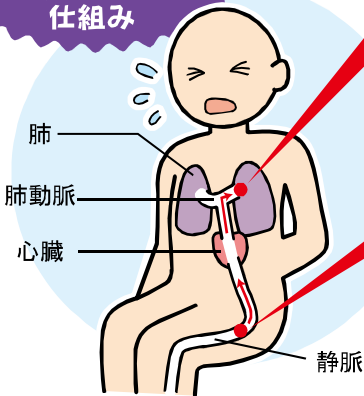
実は私たちも飛行機、バス、列車などでの長距離移動時や、オフィスや映画館などの身近な場所で発症する可能性もあります。そこで今回は、この**エコノミークラス症候群**についてのお話しをさせていただきます。



## エコノミークラス症候群とは?

長い時間同じ姿勢でいると、下半身が<sup>あつぶく</sup>圧迫されて血のめぐりが悪くなり、血管の中に**血栓**(<sup>けっせん</sup>血のかたまり)ができてしまいます。この血栓が血液に乗って身体中をめぐり肺で詰まってしまうと、<sup>はい</sup>動悸や<sup>どうき</sup>呼吸困難を引き起こし、時には命を落としてしまうこともあります。これを「**エコノミークラス症候群**」と呼ばれるものです。

エコノミークラス症候群が起きる仕組み



血のかたまりが詰まる

長時間同じ姿勢で座っていると、血のかたまりができやすくなる

## 予防法は?

エコノミークラス症候群を予防するためには、**こまめな水分補給**と**足の運動**が有効です。

### 水分補給のポイント

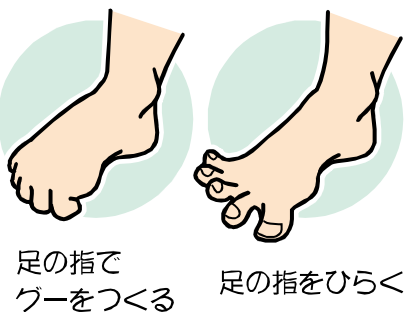
身体の水分が不足すると、血液の濃度<sup>のうど</sup>が上がって血栓ができやすい状態になるので、**1時間おきにコップ半分程度の水がスポーツ飲料を飲んで水分補給をしましょう。**特に飛行機の機内は気圧などの関係で乾燥しやすいため、こまめに水分補給をしましょう。ちなみに、アルコールやコーヒーは利尿作用があるので水分補給には適しません。



### おすすめの予防運動

また、長時間足を動かさない時は、次のような運動をたまにして足の血流<sup>うなが</sup>を促しましょう。

#### 1 足指グーパー運動



#### 2 ふくらはぎの上下運動



#### 3 足首回し運動



**「糖尿病」**<sup>とうりょうびょう</sup>や**「肥満ぎみの方」**<sup>かじょうみやくりゆう</sup>、また**「下肢静脈瘤の方」**<sup>かじょうみやくりゆう</sup>や**「喫煙習慣のある方」**<sup>きつえん</sup>はエコノミークラス症候群が発症しやすいのでご注意ください。

## クイズのこたえ

4 30倍

寝ている間は、唾液の分泌が極端に減少するためお口の中の細菌が増殖します。なんと、朝起きた時は細菌が30倍増えていると言われてます。お口の中の細菌が増えると「むし歯」や「歯周病」にかかるリスクも高まるので、就寝前の歯みがきはしっかり丁寧に行うようにしましょう。