

# エコミークラス症候群 (静脈血栓 塞栓症)

## 予防のために

足にケガのある方にも  
注意が必要です

災害発生後、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**してくるリスクがあります。

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が、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**に！

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
- 打撲挫傷などのある方
- 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、**脚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、血液が固まりやすくなるようにして下さい。
- 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、**早急に医療機関にて受診**して下さい。