

5月号

の疑問

みらいふからのラフレター

エコノミークラス症候群って!?



奥村栄一

熊本県を中心に膨大な被害をもたらした熊本地震。4月20日現在、震災により家屋倒壊などで亡くなられた方は58名。そのうちエコノミークラス症候群をはじめとする震災関連死で亡くなられた方が10名と発表されています。

エコノミークラス症候群って!?

エコノミークラス症候群は肺動脈血栓塞栓症のことで、飛行機などの狭い場所に長時間座っていた乗客らに起きる病気。長時間、筋肉を動かさずにいることで、脚の静脈内の血液の流れが悪くなり血栓が発生し、その血栓が肺に到達して呼吸困難や心肺停止状態を引き起こし、最悪の場合死に至ることもある疾病のこと。

今回の熊本地震で亡くなられた51歳の女性、典型的なエコノミークラス症候群と診断されています。

この女性は地震発生後、自宅で自主的に車中に避難しておられ、車を降りた直後に倒れられました。

被災地では、「エコノミークラス症候群」と診断される女性患者が増えています。

2004年に発生した新潟中越地震では避難のため車中で寝泊まりされていた避難者と「エコノミークラス症候群」との関連が注目をあびました。

新潟大学の医師の調べでは、車中泊が3連泊以上続いた避難者の約3割に血栓が発見されたそうです。

エコノミークラス症候群の予防法は?

車中泊での予防法として有効なのは足の体操です。ダッシュボードの上に足を乗せて曲げ伸ばしをしたりふくらはぎを下から上にマッサージすることで血流を促進させます。また、血栓が出来ないようにするため、水はこまめに飲むようにし1時間に1度程度、深呼吸をするのも効果的です。

簡単に予防法をまとめますと

- ①同じ姿勢は避けるようにする。
- ②足のマッサージを行う。
- ③水分補給をおこなう。

震災にあわれ、身の安全を考えて避難されることも大切ですが、せっかく難を逃れて避難しているのに、エコノミークラス症候群になってしまは大変です。

上記3つの予防法、覚えておいてくださいね。



株式会社 みらいふ

<http://www.k-milife.co.jp>

mail:news@k-milife.co.jp

〒615-0885京都市右京区西京極午塚町30

TEL 075-863-0808