

## 「エコノミークラス症候群」にご注意を！

熊本地震では、地震後1週間程度の間エコノミークラス症候群が多発しました。予防のための知識を平時から身につけて、発症を防ぎましょう。

わずか1日の避難でも  
発症のおそれがあります！

### エコノミークラス症候群とは？

食事や水分を十分とらない状態で長時間同じ姿勢のまま座っていたり、車の中など狭い座席で同じ姿勢をとっていると、血行不良が起こり、足の静脈に小さな血の塊（血栓）ができやすくなります。その後、急に立ち上がって動いた時などに、血栓が足から肺や脳、心臓に移動し、血管を詰まらせ、肺塞栓や脳卒中、心臓発作などを起こし、突然死にもつながることがある重大な病気です。



### どんな症状なの？

片側の足の痛み・赤くなる・むくみ・胸の痛み・呼吸困難などの症状があらわれます。中年以上の方や肥満体質の方にあらわれやすいと言われています。異常に気づいたら、早めに医師に相談しましょう。

### 予防するためには？

☆大きな災害により避難される場合、できるだけ避難所に避難してください。

やむを得ず車中泊をされる場合は、以下の予防法を実践しましょう。

○足の運動やマッサージをしたり、ウォーキングをして血行を良くしましょう。



○水分を十分にとりましょう。ただし、脱水を招く酒類やコーヒーは控えましょう。

○身体をしめつけない服を着ましょう。

○たばこは血管を収縮させるため、できれば禁煙しましょう。