

難所で生活される方々の関係者の皆様へ
～避難所生活でのエコノミークラス症候群発生の注意喚起を行ってください～

エコノミークラス症候群とは、飛行機などの狭い空間で長時間同じ姿勢をとる事で、ふくらはぎの静脈の血液の流れが悪くなり、血の塊（いわゆる血栓）ができて引き起こされるさまざまな体の不調のことをさします（深部静脈血栓症）。

ふくらはぎの血栓が血液の流れに乗って肺に運ばれ、酸素を取り込むための肺の血液の流れをせき止めると、激しい胸の痛みや意識消失などが発生し、重篤な場合死に至ることがあります（肺塞栓症）。

2004年の新潟県中越地方で発生した地震の際に車の中で生活をされていた方の約3割に何らかの血栓の存在が認められています。また、車中生活の方のみならず避難所生活をされていた方々にも血栓が認められることがしばしばあります。避難所生活を行われているご家族や知り合いの方がおられましたら注意喚起を行ってください。

●エコノミークラス症候群が発生しやすい状況

1. 窮屈な姿勢や足を垂らした姿勢で長時間過ごす
2. 余震が心配なためにあまり動かない
3. 水分が補給できない、補給できてもトイレに行くのを我慢するために水分摂取を控える
4. 地震や余震の心配による緊張状態が続くことで血液が固まりやすくなる
5. リンパ浮腫など何らかの原因で足のむくみがあり、膝や足首が曲げにくいなど足が動かしにくい
6. 震災で足に怪我をしている

●エコノミークラス症候群の症状

1. ふくらはぎ（深部静脈血栓症）の症状
 - ・ ふくらはぎの痛み（特に足首の関節を、ふくらはぎを伸ばすように曲げるとき）
 - ・ 足が腫れる、赤みや熱を帯びる
2. 肺塞栓症の症状
 - ・ 突発的な胸の痛み、呼吸困難
 - ・ 痰に血が混じる
 - ・ 意識を失う
 - ・ 特に症状がない

●初期対応

足が腫れている方は、深部静脈血栓症と蜂窩織炎（怪我をした皮膚などから細菌が進入して感染を起こす）との鑑別も大切になってきます。それぞれ治療方法が異なりますので、以下のような症状があれば、巡回の医療スタッフに迅速に相談することを勧めてください。

- ・ 足が腫れた、特に左右の足の大きさに差がある
- ・ 足が赤みまたは赤紫を帯びて熱を持っていて痛い
- ・ なんとなく気分がすぐれない

●予防が大切です

エコノミークラス症候群を予防するために以下のようなことに気をつけていただくようお願いください。

- 足や足首、膝の屈伸・ストレッチなどの運動をこまめに行いましょう。
- 十分にこまめに水分を取りましょう。
- アルコール、喫煙はできるだけ控えましょう。
- ゆったりとした服装を心がけ、ベルトもきつく締めないようにしましょう。
- 足を少し高く上げて休みましょう。
- 長時間同じ場所を圧迫しないように注意しましょう。
- 時々、足に傷がないか、腫れたりしていないか、足に赤みはないかなどのチェックを行いましょう
- 怪我をしないように、室内移動時もスリッパなどを履きましょう。スリッパがない場合は靴下だけでも履いておきましょう。
- 外出時も怪我をしないように、長ズボンなど皮膚を露出しないようにしましょう。
- お年寄りやご自分で動くことが困難な方のふくらはぎや太ももをマッサージしてあげましょう。また、足首や膝関節を動かす運動で、足の筋肉もマッサージされ、関節の拘縮予防にもなり、拘縮からくる関節の痛みも予防できます。（ただし、すでに腫れがあったり、マッサージで痛みを強く感じられるような場合は無理に行わず、医療スタッフに相談してください。）

※膝関節辺りまでの弾性ストッキングの装着が有効ですが、皮膚のご病気や動脈硬化などがある方は装着が望ましくない場合もありますので、医療スタッフへの相談を勧めてください。

関連サイト

<http://www.3nai.jp/weblog/entry/29493.html>

（金沢大学血液・呼吸器内科のお役立ち情報、エコノミークラス症候群）

<http://j-jis.com/action/economy.html>

（地震情報サイト JIS）

避難所や自動車などの車中で生活されているみなさま。

エコノミークラス症候群に気をつけてください。

- ✧ 足や足首、膝の屈伸・ストレッチなどの運動をこまめに行いましょう。
- ✧ 十分にこまめに水分を取りましょう。
- ✧ アルコール、喫煙はできるだけ控えましょう。
- ✧ ゆったりとした服装を心がけ、ベルトもきつく締めないようにしましょう。
- ✧ 足を少し高く上げて休みましょう。
- ✧ 長時間同じ場所を圧迫しないように注意しましょう。
- ✧ 時々、足に傷がないか、腫れたりしていないか、足に赤みはないかなどのチェックを行いましょう
- ✧ 怪我をしないように、室内移動時もスリッパなどを履きましょう。スリッパがない場合は靴下だけでも履いておきましょう。
- ✧ 外出時も怪我をしないように、長ズボンなど皮膚を露出しないようにしましょう。
- ✧ お年寄りやご自分で動けない方のふくらはぎや太ももをマッサージしてあげましょう。足首や膝を動かすことは、関節の拘縮予防と拘縮からくる痛みも予防できます。(ただし、すでに腫れていたたり、マッサージで痛みを強く感じられるような場合は無理に行わず、医療スタッフに相談してください。)