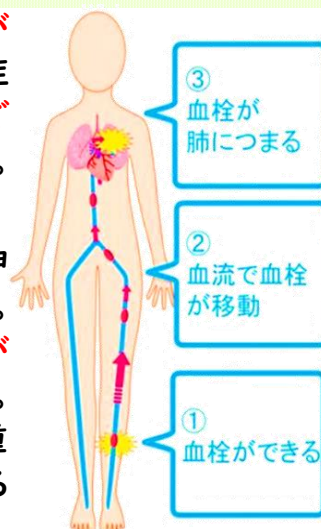


足の静脈にできた血栓(血の塊)が血液の流れに乗って移動し、肺で詰まる病気が『エコノミー症候群!』です。飛行機での長時間の移動や、災害時の車中泊で発症していましたが、新型コロナウイルス感染症対策による在宅勤務や、外出自粛等で自宅でも動かない状態が長時間(6時間)継続しますと発症するケースもあります。

★ エコノミークラス症候群

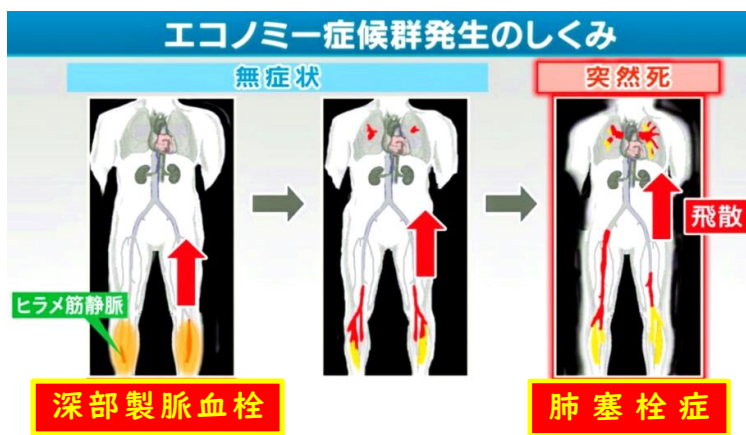
足の筋肉は、心臓に次ぐ「第二のポンプ」で、足を動かしている時は、筋肉が伸び縮みすることで血管に圧力が加わり、心臓へと戻る血の流れを後押しします。足を下ろしたままの姿勢が長く続き、ポンプの働きが弱まり、その結果、血液が下半身にたまり、太ももからふくらはぎの血管に血栓ができやすくなります。血栓が血流に乗って移動し、心臓から肺に入る肺動脈に詰まることで、体に重篤な影響をもたらします。妊娠中やカテーテル治療を受けた人も血栓ができることがあります、注意が必要です。



★ エコノミークラス症候群の症状

太もも付近にできる血栓は、足の血管を詰まらせることがあります。この場合、足に腫れや、痛みが、片足のみに発生します。

ふくらはぎ付近にできる血栓は、血管を詰まらせて浮遊している状態で、足の症状はほぼありませんが、血栓が肺の血管に移動して詰まると、突然に呼吸困難による息切れ、胸の痛み、冷や汗等の症状が出て、意識を失うことや死亡することもあります。激しい胸の痛みや呼吸困難等は、例え他の病気であっても命に関わる場合が多く、迷わず救急車を呼んでください。



★ エコノミークラス症候群の治療法

エコノミー症候群の疑いのある患者さんには、肺や足のコンピューター断層撮影法(CT)検査、心臓の超音波検査、血液検査等を行い、詰まっている血管の場所や血栓の大きさ、症状の重さを判断します。軽症の場合、血液を固まりにくくする薬を使うのが基本です。注射と飲み薬があり、併用する場合もあります。

命に関わるような重い症状の場合には、血栓を溶かす注射を使ったり、外科手術で直接血栓を取除いたりします。血栓の状態や、患者さんの年齢、体力、他の病気の有無などで最適なものを選んでいきます。

★ エコノミークラス症候群の予防法

血栓が発生しにくい状態を保つ為、水分を十分に摂取することが大切ですが、利尿作用のあるお茶やアルコール類は脱水症状になる危険があり逆効果です。災害時や飛行機の中等では、トイレに行く回数を減らす為水分の摂取を控える人がいますが、これも危険です。トイレ近くや、通路側の場所を確保する等、トイレに行き易い心理状態を作る心掛けも大切です。

※ 予防のために心掛けること

- ① ときどき、軽い体操やストレッチ運動を行う!
- ② 十分に、こまめに水分を取る!
- ③ アルコールを控える! できれば禁煙する!
- ④ ゆったりとした服装をし、ベルトをきつく締めない!
- ⑤ かかとの上げ下ろし運動と、ふくらはぎをもんだりする!
- ⑥ 眠るときは、足を上げる!



病気の予防だけでなく、適度に体を動かして、心と身体を健康を保ちましょう!