

## エコノミー症候群を防ごう！（Try to prevent the Economy Syndrome！）

（このページは大塚製薬の許可をいただき、HP から一部抜粋させていただきました）

飛行機など、長時間同じ姿勢で座ったりしているときに注意したいのが、「旅行者血栓症」（エコノミー症候群）です。避難所の環境、特に車の中に滞在している方はこれと同じ環境になることがあります。

これは下肢が圧迫されてうっ血状態となり、血栓が生じることにより発症します。この血栓が肺に詰まってしまうことを「肺塞栓症」（pulmonary embolism）と言います。この2つを合わせて「旅行者血栓症（エコノミークラス症候群）」と言います。

### 飛行機だけではない！

旅行者血栓症は、従来「エコノミークラス症候群」とも呼ばれていました。ですので「飛行機でのみ起こる症状」だと思われるかも知りません。しかし、実は旅行者血栓症は、飛行機だけではなく、列車旅行、長時間の自動車など、長時間座席に座って移動する時や、オフィスでのデスクワーク、長時間の会議、劇場・映画館などでも起こると考えられます。特に、空調設備の整ったオフィス環境はきわめて航空機内に類似した環境と言えます。旅行者血栓症とは何か、その原因をしっかりと理解し、賢明に対処することが大切です。

### こんな方は特に要注意

旅行者血栓症（エコノミークラス症候群）になりやすい人は、血栓が出来やすい人です。メタボリック症候群をはじめとした生活習慣病の人、例えば肥満、糖尿病、下肢静脈瘤などを有している人は、注意が必要です。又、40歳以上の女性、背が低い人、タバコを吸う人なども注意が必要です。

### 予防に効果があるのは？

- 足のマッサージをしましょう！長時間座位による血液の循環状態悪化、特に下肢の循環悪化を回避するには、適切な運動や下肢の循環を良好にするマッサージが有効で、血栓の予防にもなります。
- 適切な水分摂取は必須！血液粘度の上昇を惹起する脱水を防ぐためには水分の適切な摂取が必要ですが、ビールなど利尿作用のある飲料ではむしろ脱水が助長されます。

大塚製薬では、旅行者血栓症と水分補給の関係を研究するために、航空機をチャーターし、ボランティアスタッフ40名にアメリカまで搭乗してもらって実験を行いました。実験では、被験者を「イオン飲料摂取群」と「ミネラルウォーター摂取群」に20名ずつ分け、9時間のフライト中、どちらも同じ量を同じタイミングで飲んでもらいました。

実験の結果、搭乗中に飲んだ水分量はどちらの群も同じであるにも関わらず、尿の総排出量は、イオン飲料の方が、ミネラルウォーターよりも少ないことがわかりました。また、搭乗中に飲んだ水分が体内に残る割合を見てみると、ミネラルウォーターの約28%に対してイオン飲料は約48%と、イオン飲料摂

取群の方が、水分が体内に残る割合が高いことがわかりました。避難所、または避難されている車での水分接種は重要で、イオン飲料の方が効果的なようです。

## 厚生労働省からの情報

**Q：エコノミー症候群とは、どのような症状が起こるのですか？**

初期症状は大腿から下の脚に発赤、腫脹、痛み等の症状が出現します。このような症状が発生したら急いで医療機関を受診する必要があります。

足にできた血栓が肺に詰まると、胸痛、呼吸困難、失神等の症状が出現し、大変危険な状態になります。

**Q：予防する方法はありますか？**

長時間同じ（特に車中等での窮屈な）姿勢でいないようにしましょう。

足の運動をしましょう。

（例）

- ・足や足の指をこまめに動かす。
- ・1時間に1度は、かかとの上下運動（20—30回程度）をする。
- ・歩く（3—5分程度）。

適度な水分を取りましょう。

時々深呼吸をしましょう。