



オフィスでも注意！エコミー症候群を予防しましょう



2016年4月14日に発生した熊本地震の影響で、現在でも多くの方が避難生活を送られています。その中で、エコミークラス症候群とみられる症状で病院に搬送された方が多数いらっしゃったことをご存知でしょうか。

📌 エコミークラス症候群(深部静脈血栓症・肺塞栓症)とは

長時間足を動かさずに同じ体勢でいると静脈に血の固まり(深部静脈血栓)ができ、この血の固まりの一部が血流によって肺に流れ、肺の血管を閉塞(肺塞栓症)してしまうことにより、生命の危険を生じる可能性がある病気です。

飛行機の、狭いエコミークラスで発症することが多いことから、エコミークラス症候群と呼ばれるようになりました。症状としては、初期は太ももから下の脚に発赤、腫脹、痛みが出現します。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ます。

📌 『緊張・不眠・不動・脱水』の4つの状況がエコミークラス症候群を引き起こす

被災地では、避難生活を車中で送り足を伸ばせず長時間同じ体勢となることや、物資の不足により水分を摂らなくなること、避難所生活での不眠等の原因により、足に血栓ができることがあります。そして車から降りて急に歩き出したことがきっかけで、その血栓が肺へ流れ、エコミークラス症候群を発症し心肺停止の状態に運ばれるといった方が少なくありません。

しかし、エコミークラス症候群はこういった状況だけでなく、オフィスでのデスクワークや長時間の会議などでも起こると考えられています。

デスクワークが中心の方は、ほとんど足を動かすことがないので血液が下肢に滞りやすいこと、また、空調管理がされているため汗をかかず水分不足になることにより、血栓ができやすい状況となっています。

📌 エコミークラス症候群を予防するために大切な事は、運動と水分補給の2つです。

デスクに座ったままの時間が長い時、バスや電車に長時間乗車する時など、エコミークラス症候群になりやすい状況が続くときには、意識して運動や水分摂取をすることをおすすめします。

★予防のために心掛けると良いこと

- 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。
・喉が渇いていなくても飲む。
・1時間に1回コップ半分くらいの水分を摂る。
・コーヒー、紅茶などカフェイン飲料は避ける。
- 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をしたりふくらはぎを軽くもんだりする。
- ⑥眠るときは足をあげる。
その他:弾性ストッキングの着用…医師の指示のもとに着用しましょう。



30分～1時間に1回は足を動かすことをおすすめします。

参考資料

<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121802.html>

保健師 金原 由紀



総合健診センター ヘルチェック

横浜東口センター	横浜西口センター	レディース横浜
ファーストプレイ横浜	新宿西口センター	レディース新宿
池袋センター		

予約センター
 東京 03(3345)7766
 横浜 045(453)1150

HEALTH CHECK
 HEALTH CARE CENTER
 ヘルチェック
 顧客健康支援室
www.health-check.jp