



水分と運動で回避

## エコノミークラス症候群

脚を伸ばしたり、動かしたりできない飛行機のエコノミークラス。長時間の移動後、飛行機から降りると急に息苦しくなったり、心臓が止まって命を落としたりする病気、これがエコノミークラス症候群です。

長時間同じ姿勢で座っていると、脚の血液の流れが悪くなり、血管の中に血の塊ができることがあります。その血の塊が剥がれて、肺の中にある肺動脈という血管に詰まる

急性肺血栓塞栓症になることがあります。そうになると、口から吸った酸素を血液に供給することができなくなり、窒息と同じ状態になってしまうのです。

この病気は、先ほどまで元気だった人が突然亡くなってしまふ可能性のある病気であることから、最近注目されてきています。

「私は飛行機に乗らないから」「うちのお父さんはいつもビジネスクラスで出張に行っ

ているから」という人。この名前はあくまでも分かりやすく付けられた名前です。私の患者さんでは、「バス旅行でずっと座っていた人」や、「足の骨折手術をしてしばらくベッドから動けなかった人」がこの病気になっています。最近では、東日本大震災や熊本地震後に、車の中で数日間寝泊りを余儀なくされた人が、車から出た後に発症したことも報道されました。

では、予防するにはどうすればいいのでしょうか。血液がよどんで、塊ができるわけですから、「長時間同じ姿勢で座ったままにならない。十分に水分を取り、時々、脚を動かす運動をする」。これを実践するだけで、十分予防できることがわかっています。

長距離の旅行をするときや長時間車に乗るときのためにも、ぜひ予防方法も覚えておいて実践してください。

吹田市医師会

財田

滋穂