弾性包帯の着用をすすめられた方へ

日本静脈学会　弾性ストッキング・コンダクター養成委員会より

このたびは大きな災害に合われ多くのご不幸にみまわれたことを心よりお見舞い申し上げます。一日も早く皆様がお元気になられることそして一日も早い復興を心よりお祈り申し上げます。災害時の環境は足に血の塊ができやすく肺に飛んでしまうエコノミークラス症候群が多くなることが知られており、なるべく歩くなど下肢を動かす、水分を十分に取ること、下肢がはれたり呼吸が苦しくなったり胸が痛くなったら医療従事者に相談することが大切です。

弾性包帯にはどのような効果がありますか

弾性包帯は足の静脈の血流を改善し、血管の中で血が固まる病気が起こるのを防ぐ働きがあります。この効果は、手術を受ける患者さんと飛行機に乗っておこる静脈の血栓症（いわゆるエコノミークラス症候群）で明らかにされています。

※手指の力が弱く固い弾性ストッキングを履けない方には弾性包帯の着用をすすめています。

弾性包帯の使用が必要とされる状態

過去の大地震のときにも、肺血栓塞栓症が避難生活中に起こることが報告されました。弾性包帯はこの時から、血栓症を防ぐために地震の時にも使用されています。地震のときにどの程度の予防効果があるかはよく分かっていませんが、弾性包帯は十分な運動のできない方に用いると足の静脈の血流を改善します。身につけるだけで、薬のようにのまなくても体の外から血流を改善する効果があります。今回弾性包帯を渡された方は、担当の方がもう一歩踏み込んだ予防が必要と考えられ渡されたと思います。このパンフレットを読んで正しく弾性包帯をお使い下さい。

このようなときには使用しないで下さい

① 足がとても冷たくあるいは痛む、長く歩くと足が痛むような動脈のつまる病気のある方、②足に大きなけがや膿を持っている方、③すでに血栓症が起こり薬による治療を受けておらず痛みの強い方、④皮膚が弱くすぐにかぶれるあるいは湿疹のある方、⑤ナイロンのアレルギーのある方、⑥心臓病で心臓が十分働いていない方（心不全）には着用できないと思われます。また身につけたときに違和感、痛みのある時はすぐに脱いで、医師や看護師に相談して下さい。

弾性包帯の正しいはき方、はかせ方

弾性包帯は圧迫するために硬く、はきにくいものです。裏面の履き方をよく見て無理なく着用して下さい。

震災被災者の方で弾性包帯について、静脈血栓症について疑問のある方は弾性ストッキングコンダクター養成委員会までメールいただければ可能な限り対応いたします。返信が受診できる状態にしていただけると助かります。

質問先：stocking@minamikyousai.or.jp

弾性包帯の上手な巻き方

①指の付け根から巻き始める

②足の甲を横巻きで少しずつ重なるようにずらして、かかとを包むように巻く。特にかかとは緩みやすいので、足関節をやや強めにしますが、締め過ぎないように注意します。

③ここからは硬さが均等になるように、包帯を半分ずつ重ねて、圧を調節しながら巻きます。

④適切な圧は15-20mmHgです。巻いた後で、指が2-3本入る余裕があります。

⑤膝関節から5cm程度下まで巻きます。

このような巻き方にならないよう注意しましょう

巻き戻し（折り返し）はしない。その部分の圧迫圧が高くなってしまいます。

締め過ぎ、弾性包帯にしわができないように注意する。

弾性包帯の手入れについて

弾性包帯は洗濯機で洗えます。伸縮性を保つため洗濯ネットに入れて洗いましょう。脱水はバスタオルなどで水気をとり、風通しの良いところで、陰干しをします。

特に注意したいこと

弾性包帯は正しくしようしないとかえって足の調子が悪くなることがあります。

ストッキングは圧が均等に作られていますが、弾性包帯は巻く力の入れ具合で、圧が高くなり、足にしびれや痛みが生じます。正しく使ってよりよく静脈血栓症を予防して下さい。