

保健医療活動チームのための急性期DVT活動マニュアル

日本静脈学会災害対策委員会

1. はじめに

2016年熊本地震発災後に深部静脈血栓症（DVT）と肺塞栓症（PE）による死者・重傷者が発生した。DVTとPEを合わせて静脈血栓塞栓症（VTE）という。過去の大規模災害におけるVTEによる患者発生のパークは、発災後の超急性期から急性期であり、死亡例も発生していることが報告されている。熊本地震の経験と実績をもとに、VTEによる重症者や死者を出さないために急性期からのDVT予防の保健医療活動を保健医療活動チームが行う必要がある。その当時の活動を今回の災害対応に生かして頂きたい、本マニュアルを作成したので参考にして本災害で活動頂きたい。

（被災地では、DVTの用語が頻用されているため、本マニュアルでは上記疾患をDVTに統一する）

2. 保健医療活動チーム^{*1}による活動について

被災者は発災後より、避難所や車中泊での生活を余儀なくされ、行動範囲にも制限が課せられる。そのため、限られた空間でも実施できる①生活指導、②下肢の運動、③弾性ストッキングの着脱指導の3点を中心に保健医療活動チームはDVTハイリスク者を中心に保健指導を行っていく。また、被災者は突然の災害による大きなショックや不安を抱えているため、被災者に寄り添った「こころのケア」を兼ねた活動を行っていく必要がある。同活動の中で有症状（呼吸困難感や下肢腫脹等）の方は、医療機関への受診又は搬送（医療）が必要である。

DVTハイリスク被災者：（チェックリスト参照）

車中泊者、VTE既往者、妊娠・出産後・ピル服用、がん患者、高齢者（70歳以上）、肥満、地震後睡眠薬使用、下腿腫脹、下腿表在静脈瘤

＜熊本地震血栓塞栓症予防プロジェクト（KEEPプロジェクト）＞

① 生活指導について

避難所では動けるが動きづらい環境、断水やトイレを我慢することによる脱水を引き起こしやすい。この条件は特に周術期の状態と類似する。つまり、日常病院業務で経験するDVT予防対策を災害時に応用するものである。指導は1～2名で行い、状況に応じて臨機応変に個別または集団指導を実施する。

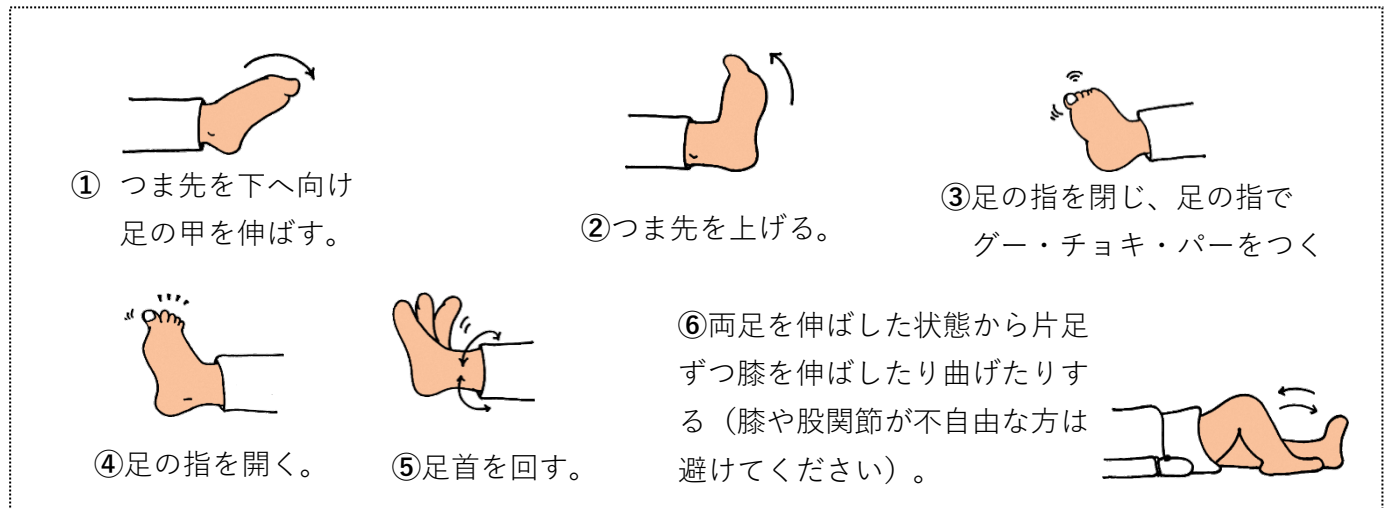
また、災害の発生時期（季節）に応じた指導を行う。感染症予防のための手洗いやうがいの慣行・アルコール消毒に加え、夏場には屋外だけではなく車の中や避難所の気温が高くなるため、脱水・熱中症予防、食中毒への注意喚起・水分補給の推奨、冬場にはインフルエンザ・ノロウイルスの予防について指導を行う。流行に応じてコロナ対応についても留意する。

② 下肢の運動について

下肢の運動は、被災者の身体の状態や下肢の可動域に注意を払いながら、無理をさせないように注意深く勧めていく。疼痛や可動域制限がある場合には、可能な範囲での実施をすすめる。指導

者は、被災者が見やすいように靴または靴下を脱いで指導するほうが望ましい。

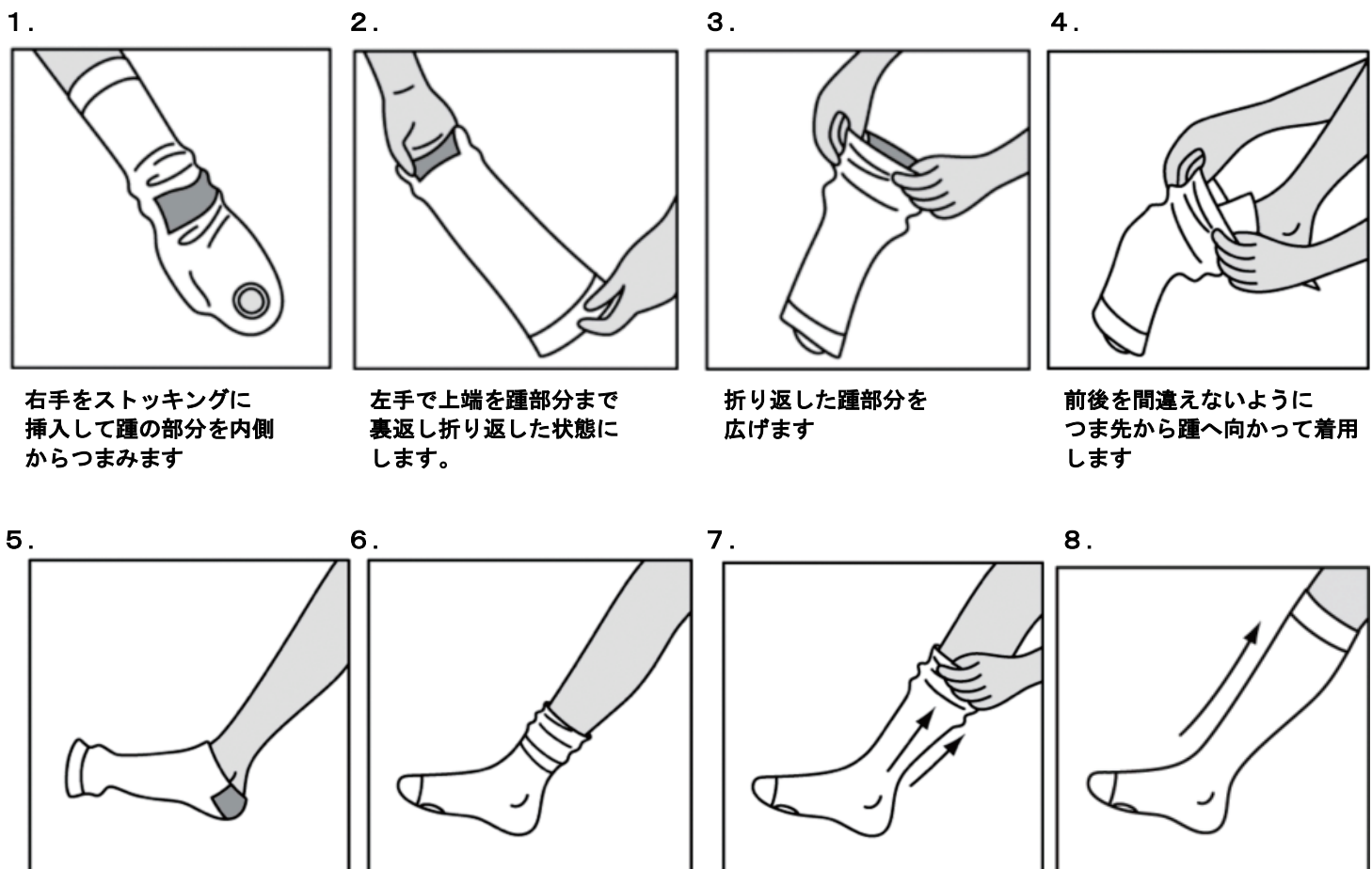
最初に、避難生活で緊張されている被災者ができるだけリラックスできるように深呼吸や肩回し、背伸び・足踏みなどストレッチを行う。できるだけゆったりとした服装をすすめ、上端のゴムのきつい靴下やぴったりとしたジーンズ、強く腹部を圧迫するガードルなどは下肢の血行不順を起こすためできるだけ避けるように指導する。下記の下肢の運動を1日3回程度、1回に20回程度行うことをすすめる。



<日本静脈学会>

③ 弾性ストッキングの履き方

弾性ストッキングは足関節を15-20mmHgで圧迫する。弾性ストッキングはメーカーにより厚さや大きさが異なるため、下肢径のサイズをきちんと測定し、適切な大きさを選定するのが望ましいが、災害対応時は臨機応変に対応する。



踵の部分乗り越えるまで履くことができたなら、裏返し部分のストッキングを足首の部分まで上げます

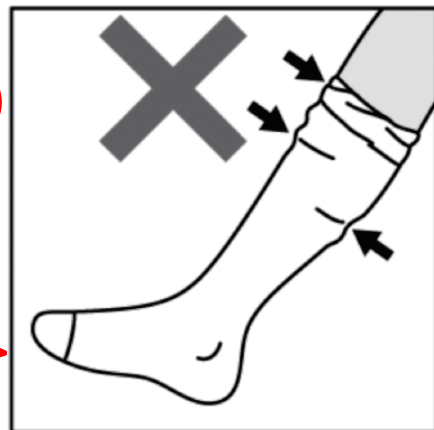
＜履いた時の注意点＞

ストッキングの裏返しになった部分を上端までたぐりよせてまとめてつかみ、広げながら膝下までしわができないよう注意しながら均一に履きます



つま先をモニタリングホールから出すと、指先の血行障害や皮膚炎、かぶれを起こすことがありますので注意が必要です。

ストッキングの上端部が丸まると2～3倍の圧力がかかり、皮膚炎やかぶれ、むくみなどを発生しやすくなります。



＜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改変＞

＜弾性ストッキングの着用禁忌の対象＞

- ① ナイロンによるアレルギーがある。
 - ② アドヒアランス※²が悪い糖尿病患者である。
 - ③ 重篤なうっ血性心不全・閉塞性動脈硬化症があり、着用には医師の診察を要する。
 - ④ 既にDVTを発症し疼痛や腫脹が激しい。
 - ⑤ 下肢の冷感が強く、チアノーゼがある。
 - ⑥ 下肢に大きな創傷や化膿した創傷（蜂窩織炎など）・褥瘡・著明なかぶれや湿疹がある。
- 上記の点に十分注意しながら、弾性ストッキングの着用を行う。

【資料】 （支援者の活動や被災者へのDVT啓発にも使用できます）

「エコノミークラス症候群の予防について」

「弾性ストッキングの活用」

「弾性ストッキングの履き方」

「体操・マッサージ」



「日本赤十字社熊本健康管理センターHP https://www.kenkan.gr.jp/information/movie_earth.htm

※1 保健医療活動チーム

DMA T・JMA T・日本赤十字社の救護班・独立行政法人国立病院機構の医療班・歯科医師チーム・薬剤師チーム・看護師チーム・保健師チーム・管理栄養士チーム・DPA T・その他の災害対策に係る保健医療活動を行うチーム

参考：平成29年7月5日付け厚労省各課長通知「大規模災害時の保健医療活動に係る体制の整備について」

※2 アドヒアランス

患者が積極的に治療方針の決定に参加し、その決定に従って治療をうけていること。