深部静脈血栓症/肺塞栓症
（いわゆるエコノミークラス症候群）について

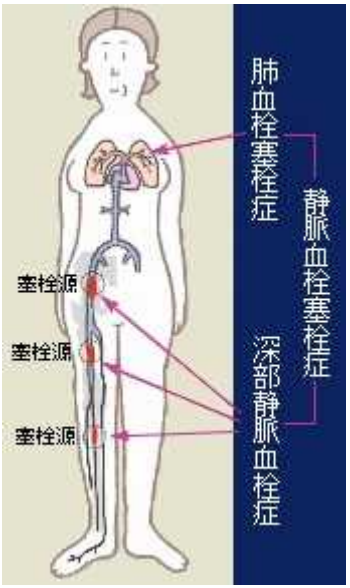
1．深部静脈血栓症/肺塞栓症（いわゆるエコノミークラス症候群）とは

○　車中で寝泊まりするなど、長時間足を動かさずに同じ姿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のって肺に流れて、肺の血管を閉塞してしまう（肺塞栓症）ことにより、生命の危険を生じる可能性がある病気です。

○　大腿から下の脚に発赤、腫脹、痛みが出現したり、胸痛、息切れ、呼吸困難、失神等の症状が出現したりします。

○　高齢者、下肢静脈瘤、下肢の手術の既往、骨折等のけが、がん（悪性腫瘍）、深部静脈血栓症・心筋梗塞・脳梗塞等の既往、肥満、経口避妊薬の使用、妊娠中または出産直後、生活習慣病（糖尿病、高血圧、高脂血症等）がある方は、特に注意する必要があります。

○　災害やその避難生活による種々の環境で、この病気がより発生しやすくなるとの指摘があります。



国立循環器病研究センターHPより

2．予防について

○　長時間同じ（特に、車内等での窮屈な）姿勢でいることは避ける。

○　歩くなど、足を動かす運動を行う。

○　適度な水分を取る。

3．この病気が疑われる場合の対応について

○　歩行時の息切れ、胸の痛み、一時的な意識消失、あるいは片側の足のむくみや痛みなどが出現した場合には、早急に医療機関を受診してください。

深部静脈血栓症/肺塞栓症（いわゆるエコノミークラス症候群）の予防Ｑ ＆ Ａ（一般の方々のために）

Ｑ１．　深部静脈血栓症/肺塞栓症とはどんな病気ですか？

長時間足を動かさずに同じ姿勢でいると、足の深部にある静脈に血のかたまり（深部静脈血栓）ができて、この血のかたまりの一部が血流にのって肺に流れて肺の血管を閉塞してしまう（肺塞栓）危険があります。これを深部静脈血栓症/肺塞栓症といいます。

Ｑ２．　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。

Ｑ３．　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。

Ｑ４．　深部静脈血栓症/肺塞栓症が起こりやすい人はいますか？

①高齢者、②下肢静脈瘤、③下肢の手術、④骨折等のけが、⑤悪性腫瘍（がん）、⑥過去に深部静脈血栓症、心筋梗塞、脳梗塞等を起こした事がある、⑦肥満、⑧経口避妊薬（ピル）を使用、⑨妊娠中または出産直後、⑩生活習慣病（糖尿病、高血圧、高脂血症等）がある等の方は特に注意が必要です。

厚生労働省厚生労働科学研究事業「難治性疾患克服研究」
血液凝固異常症研究班作成