

## 報道機関の皆様へのエコノミークラス症候群についての注意啓発のお願い

2019年10月の台風19号にて被災されました皆様にご心よりお見舞い申し上げます。私たち日本静脈学会、循環器系学会・団体は、循環器・血管疾患の予防・治療に関わっている学会で、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・治療に深く関わっております。今回のような大災害にあたっては、多数の方が避難所で生活するかあるいは車中泊を余儀なくされていると思います。このような環境の中ではエコノミークラス症候群（足の静脈に血の塊ができて肺の血管に飛んで急に息ができなくなってしまう病気、肺血栓塞栓症と深部静脈血栓症）の危険性が高まってしまいます。今回の災害では、狭い避難所や自家用車の中で寝泊まりされておられる方も少なくないかと思っております。このような避難所、車中泊などの被災者は、過去の中越震災、東日本大震災、熊本震災などの災害でも数多くおられ、高率にエコノミークラス症候群を引き起こし、災害をのがれた被災者の命を奪う原因となりました。

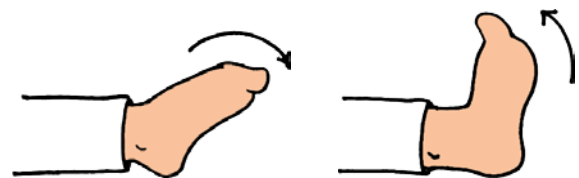
循環器疾患を扱う団体としては、何とかこの疾患による予防できる死亡を減らしたいと考えます。現在まで静脈血栓症・肺血栓塞栓症の予防の重要性を、学会や保健衛生活動を通して啓発してきました。静脈血栓症は、足を動かさないこと、脱水、足のケガなどで起こる危険性が高くなります。

報道機関の皆様におかれましては、止むを得ず車中泊をされる場合や避難所の中で運動などがままならない場合も多い被災者の方々にエコノミークラス症候群の予防への関心を深めていただきたいと思います。厚生労働省も避難者への声明をだしております (<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121802.html>)。

エコノミークラス症候群の予防に重要なことは、

### ①足を動かす

- (ア) 足首を曲げ伸ばしして上下に動かす運動をする
- (イ) 歩行する
- (ウ) 長時間自動車のシートに座った姿勢で眠らない
- (エ) ふくらはぎのマッサージをする



### ②水分を十分にとる

ことです。動きにくい環境に避難されている方々に新聞、テレビ、ラジオ、ネットなどの報道を通して広報していただくと、熊本震災で示されたように被災者の方々のエコノミークラス症候群の発症リスクも激減するかと思います（図添付）。また行政の皆様に対しても避難所環境の整備の啓発をお願いいたします。

\*さらにもともと危険度の高い人は弾性ストッキング・包帯を上手に使用することで、エコノミークラス症候群の予防効果は高まると考えられます。

・日本赤十字社熊本健康管理センターホームページでは、動画でのはき方指導致載されています (<https://www.kenkan.gr.jp/event/earth.html>)。



日本赤十字社熊本健康管理センター

・日本静脈学会では、メールでのストッキングのご相談を受け付けています ([stocking@minamikyousai.jp](mailto:stocking@minamikyousai.jp))。

問い合わせ先：日本静脈学会災害対策委員会：[https://js-phlebology.jp/wp/?page\\_id=2029](https://js-phlebology.jp/wp/?page_id=2029)

