

# 弾性ストッキングの着用をすすめられた方へ

このたびは大きな災害に合わせ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。

## 弾性ストッキングにはどのような効果がありますか

弾性ストッキングは脚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くる静脈の血栓症（いわゆるエコノミークラス症候群）の予防で明らかにされています。

## 弾性ストッキングの使用が必要とされる状態

過去の大地震の際に、エコノミークラス症候群が避難生活中に起こることが報告されました。弾性ストッキング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、エコノミークラス症候群や足のむくみの予防効果があります。今回弾性ストッキングを渡された方は、もう一步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ストッキングをお使い下さい。

## 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、かぶれやすい方、あるいはひどい湿疹のある方、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）、は着用しない方がよいと思われまふ。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。

## 弾性ストッキングの正しい、はき方、はかせ方

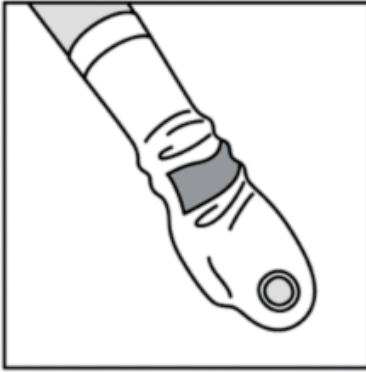
弾性ストッキングは圧迫するために硬く、はきにくいかもしれません。裏面の履き方を参考に着用して下さい。

震災被災者の方で弾性ストッキングや静脈血栓症について疑問のある方は災害対策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。返信が受信できる状態にさせていただけると助かります。

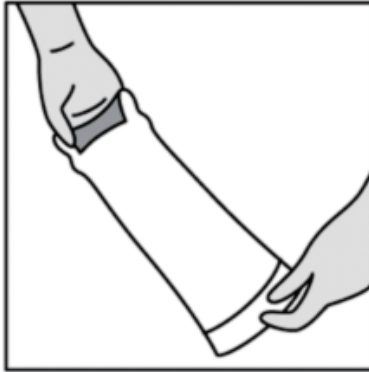
静脈学会 災害対策委員会へのお問合せ (form-mailer.jp)  
<https://business.form-mailer.jp/fms/8a3e8ecc90297>



# 普通にはけない時の弾性ストッキングのやさしいはき方



右手をストッキングに挿入して踵（かかと）の部分を内側からつまみます



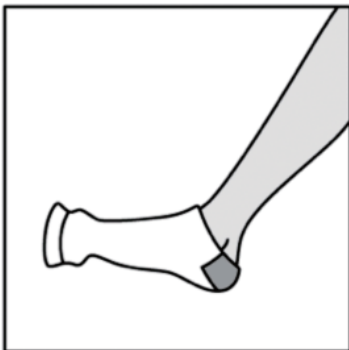
左手で上端を踵部分まで裏返し折り返した状態にします。



折り返した踵部分を広げます



前後を間違えないようにつま先からかかとへ向かって着用します



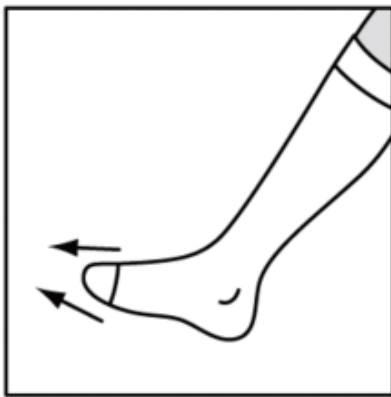
かかとの部分を乗り越えるまで履くことができたなら、裏返し部分のストッキングを足首の部分まで上げます



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まみ、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



引き上げ過ぎて、膝の皿にかかるとはいけません！

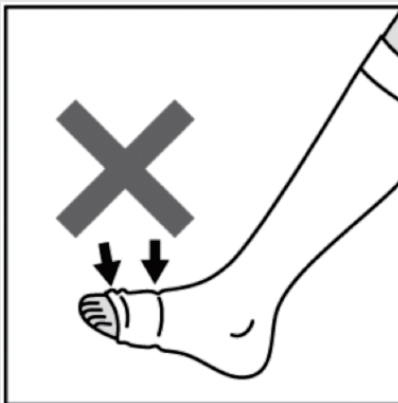


できあがったら、かかとの位置やしわの有無を両手でなでて、もう一度確認します。つま先部分をすこし引っぱりゆとりを与えます。

## このような履き方にならないよう注意しましょう

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（血のめぐりがわるくなる）や皮膚炎、かぶれを起こすことがあります

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、むくみなどをおこしやすくなります



## 弾性ストッキングの手入れについて

弾性ストッキングは分厚い分どうしても蒸れやすく、ずっとはき続けると水虫になったり、かぶれや皮膚炎を起こします。1日2回一旦ぬいで足に異常がないか確認して下さい。そのときには汚れを洗濯できれば、なおよいと思われます。洗濯でストッキングがないときは足を少し持ち上げた状態にするとよいでしょう。

## 特に注意したいこと

弾性ストッキングは正しく使用しないとかえって足の調子が悪くなることがあります。かかとの位置を間違えない、折り曲げない、しわを作らないなど特に注意しなければなりません。正しく使ってよりよく静脈血栓症を予防して下さい。