

エコノミークラス症候群に注意しましょう！！

車中で生活される方は、できるだけ避難所や旅館、テントに移りましょう。

止むを得ず車中泊される方は、以下の予防方法を実践しましょう。

1 具合の悪い時は、早めに相談・受診してください。

胸の痛みや、片側の足の痛み・赤くなる・むくみがある方は早めに救護所や医療機関の医師に相談、受診してください。

2 弾性ストッキングの使用について

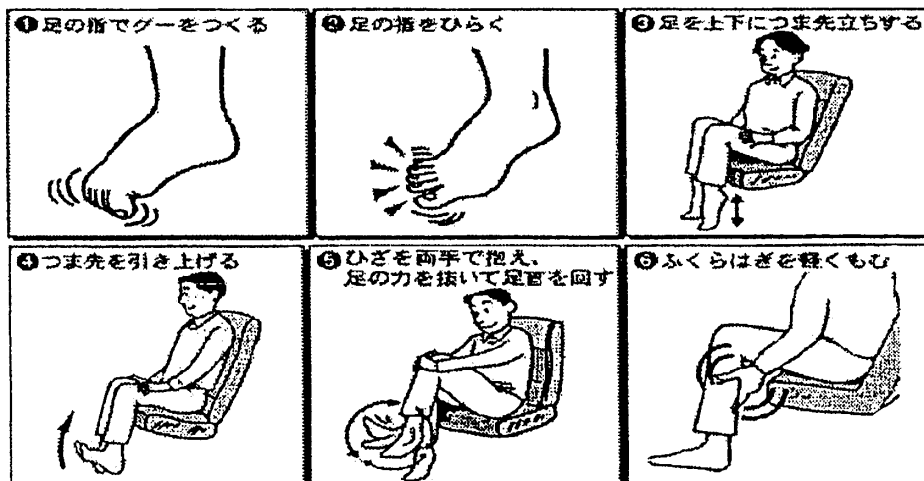
サイズがしっかり合った医療用の弾性ストッキングを使用しないと効果がありません。使用に当たっては、必ず医師に相談の上、適切な指導を受けましょう。

ストッキングを着用したからといって、エコノミークラス症候群を必ずしも予防できるものではありません。下記の予防方法を実践しましょう。

3 予防方法

- ① 定期的に体を動かしましょう。
かかとの上げ下ろし運動、ふくらはぎを軽くもむなどしましょう。
- ② 十分に水分をとりましょう。
- ③ アルコール、コーヒーなどは避けてください。利尿作用があり、飲んだ以上に水分となって体外に出てしまいます。
- ④ できるだけゆったりとした服を着ましょう。
- ⑤ 禁煙しましょう。

● 予防のための足の運動



● エコノミークラス症候群とは

食事や水分を十分にとらない状態で、車などの狭い座席に長時間座っていて足を動かさないと、血行不良が起こり血液が固まりやすくなります。その結果、血の固まり(血栓)が足から肺や脳、心臓にとび、血管を詰まらせ肺塞栓や脳卒中、心臓発作などを誘発する恐れがあります。この状態をエコノミークラス症候群と呼んでいます