

エコノミークラス症候群を予防するために

1. 水分をしっかりとりましょう

トイレが心配で飲み物を控える方がいますが、水分を補給すると血液めぐりがよくなります。できるだけ水分をとるようにしましょう。



必要な水分補給量のめやすは、1日に飲み水1.2ℓ

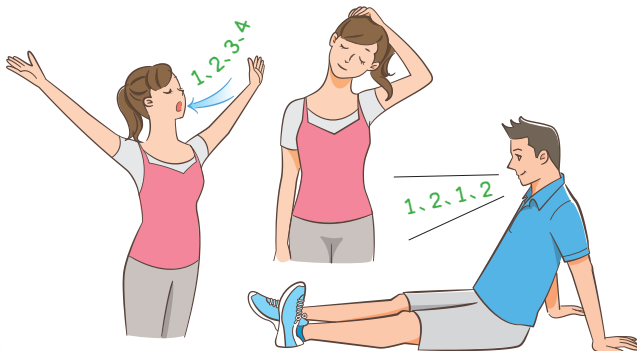
普通に生活しているだけで、1日に約2.5ℓの水分が失われます。通常の量の食事とれる水分や、体内でつくられる水分をあわせても、約1.3ℓのみ。そのため、1日に1.2ℓほど(500mlペットボトル約3本)の水分補給が必要です。

※1日に3食を確保できる場合のめやすです。
運動量や気温、湿度などにより、調整が必要です。

参考:厚生労働省「健康のために水を飲もう」推奨運動

2. 軽い運動をしましょう

睡眠時をのぞいて、1~3時間に1回をめやすに、ストレッチなどの運動をしましょう。このリーフレットでは、狭いスペースでできる手軽な体操を紹介しています。ぜひ参考にしてください。



3. 弾性ストッキングをはきましょう

医師や看護師からの指示がある場合は、弾性ストッキングをはいてください。

適度な圧力を与えることで、下肢に血液が溜まることを防ぎます。



弾性ストッキングって?

普通のストッキングとは違い、足を圧迫するための特殊な編み方の医療用ストッキングです。下肢静脈の血流をよくする働きがあり、静脈瘤やリンパ浮腫の治療にも使われます。

弾性ストッキングをはいたほうがよい人

- 水分を控えている人
- 車中泊をしている人

油断・軽視は禁物です!

エコノミークラス症候群は、飛行機のエコノミークラス搭乗者に多く発症することが名前の由来となっています。発症すると呼吸困難・窒息状態に陥り、状態が悪ければ突然死につながるため、油断・軽視することはできません。

近年、大規模災害時の避難先において、水分不足や運動不足などを原因とする発症が報告され、広く知られるようになりました。十分な水分補給と適度な運動を心がけ、発症を防ぎましょう。

二次災害を防ぐために

エコノミークラス症候群を 予防しましょう

監修
新潟大学呼吸循環外科
医学博士 橋沢 和彦
NPO法人日本健康運動指導士会
新潟県支部 副支部長 見田 賢一

災害時の避難生活や長い距離の交通移動など、長時間同じ姿勢で座ったまましていると、足の血流が悪くなり、静脈血栓という血のかたまりができてしまうことがあります。これが血管を通して運ばれ、肺の動脈をふさいでしまう症状がエコノミークラス症候群です。

災害時において二次災害ともいえるエコノミークラス症候群。予防のための知識を平時から身につけて、発症を防ぎましょう。

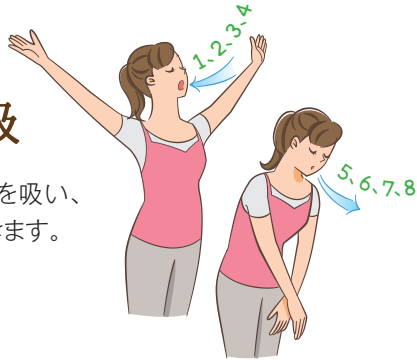


NPO法人 日本健康運動指導士会

たたみ一畳の広さでできる

エコノミークラス症候群予防のための運動

1. 深呼吸



「1、2、3、4」で息を吸い、「5、6、7、8」で吐きます。2回繰り返します。

2. 腕・肩のストレッチ

両手を組み、頭上に引き上げるようにします。腕が耳の横に沿うように意識します。



伸びているところ



手を内向きに組むストレッチから始めて、慣れてきたら外向きに変えていってもよいでしょう。

3. 首・肩のストレッチ

上体を動かさず、首だけを曲げます。軽く伸びていることを感じ、気持ちいいと思うくらいの力で、左右1回ずつ行います。



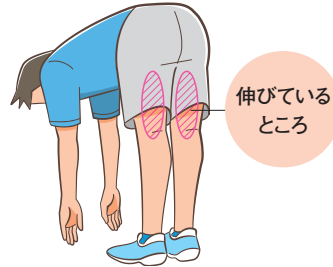
伸びているところ

顔は前を向いたまま

4. ももの裏側のストレッチ

ひざを曲げずに、上体をゆっくりと前に倒します。

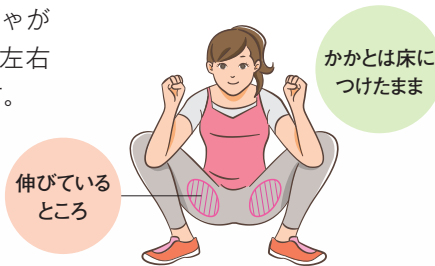
続けるうちに指先と床の距離が少しずつ縮まり、効果を実感しやすい体操です。



伸びているところ

5. そけい部のストレッチ

両足を開いてしゃがみ、ひじでひざを左右に開くようにします。

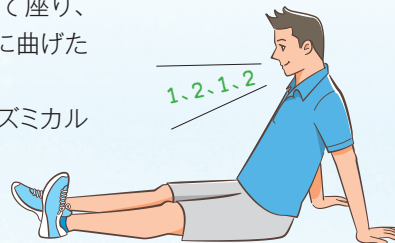


かかとには床につけたまま

伸びているところ

6. 足首の曲げ伸ばし

両足を前に伸ばして座り、左右の足首を交互に曲げたり伸ばしたりします。「1、2、1、2」とリズムカルに行いましょう。



1、2、1、2

7. その場足踏み

「1、2、1、2」と元気よく、その場で足踏みをします。足もとを見ると姿勢が悪くなるので、まっすぐ前を見るようにします。



ひじは軽く曲げる

ひざはできるだけ高く上げる

8. 深呼吸

「1、2、3、4」で息を吸い、「5、6、7、8」で吐きます。2回繰り返します。



体操のポイント

- ① 伸びているところを意識する
- ② 各体操は約16秒間行う
- ③ 痛みがある場合は無理をしない
- ④ 呼吸を止めない

※声を出して数えながら行うと、呼吸を止めることなく、リズムカルに体操できます。ただし、周囲の迷惑とならないように、可能な範囲で声を出すようにしましょう。