

エコノミー症候群に気を付けてください！！

1 エコノミークラス症候群の原因と症状について

座席や自動車内などでも、同じ姿勢をとり続けるなど筋肉を動かさずいることで、脚の静脈内の血液の流れが悪くなって血栓が発生します。

足や膝が腫れます。次いで、ふくらはぎや大腿に激しい痛みが起きます。

最悪の場合、血栓が肺に到達して呼吸困難や心肺停止状態(肺塞栓症(はいそくせんしょう))を引き起こし、死に至りますので気を付けましょう。

2 対策

(1)お水をこまめに飲みましょう！

(2)マッサージをしましょう！

①足の指を曲げる



②足の指をひらく



③足を上下に動かす(つま先立ちをする)



④ふくらはぎを揉む



⑤ひざを両手で抱え、足の力を抜いて足首を回す



(3)適切な運動をしましょう！