

被災された方へ、  
エコノミークラス症候群予防のための重要なお知らせ

過去の震災でエコノミークラス症候群が多発していたことが知られています。これは、下肢の静脈に血栓ができ(深部静脈血栓症)、血栓が肺の血管に詰まる(肺血栓塞栓症)病態を総称したものです。過去の震災ではこのために亡くなられた方もいましたが、病気を知って予防すれば頻度が減ることが知られています。

エコノミークラス症候群予防のために次の事を強く勧めます

車中泊を避ける: やむを得ず車中泊をする方は座席に座ったままで眠らないようにしましょう

足を動かす: 足首を前後に定期的に動かしましょう。頻繁に歩くことやふくらはぎのマッサージも有効です

十分な飲水: トイレ使用を避けるために飲水を控えてはいけません(1日1L以上の飲水を目安にしましょう)

弾性ストッキングの着用: 車中泊の方、高齢の方、がんを患っている方、エコノミークラス症候群になったことがある方は、弾性ストッキングを着用しましょう。



医療安全調査機構より