

同じ姿勢を長時間続けると「エコノミークラス症候群」になりやすくなります。

皆さまはエコノミークラス症候群をご存じですか？

同じ姿勢をとり続けていたり、身動きのとれない環境で

長時間過ごす、足のふくらはぎあたりの血流が滞り、

血のかたまり（血栓）ができやすくなります。

立ち上がったときに、血のかたまりが血流によって

肺の血管につまると「肺血栓塞栓症」という病気を引き起こす

場合があります、大変危険な状態になります。

ご自身の健康を守るために、

「エコノミークラス症候群」についてよく知り、

今から対策と予防をすることがとても大切です。

避難所での
同じ姿勢



車中泊



足の血栓に特に注意が必要な方

- 下肢静脈瘤の症状がある
- 車中泊3連泊以上
- 男性より女性
- 40才以上
- 1か月以内に手術・出産
- 足に外傷（打撲・骨折など）がある
- ガンの治療を受けたことがある（手術など）
- 関節の手術を受けた
- 血圧の高い方（降圧剤の服用者を含む）

ご存じですか？

エコノミークラス症候群のメカニズム

