

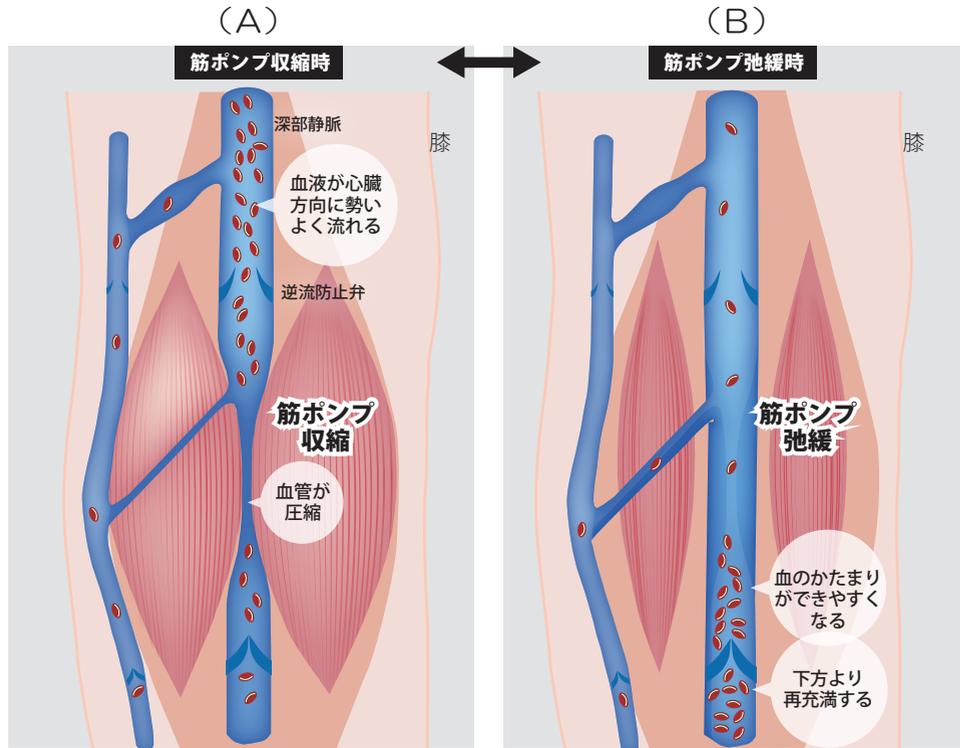
「エコノミー症候群」を知って、対策と予防をしっかりしましょう。

「エコノミー症候群」を確実に防ぐために、医療機関の指導のもと、血栓症対策をきちんと理解し、対策と予防を行うことがとても大切です。

● 血液が滞るメカニズムとは



第2の心臓と呼ばれるふくらはぎの筋肉。筋肉が伸び縮みすることで筋ポンプ作用が働き血管に圧力をかけ血液の流れをスムーズにしています(図(A)(B)の繰り返し)。筋ポンプ作用が弱い状態にあると、血液が心臓方向に戻ることができず滞り血流が悪くなってしまいます(図(B)の状態)。



ふくらはぎの筋ポンプを横からみたイメージ図

そのため、同じ姿勢を長時間続けるとふくらはぎの筋ポンプは図(B)のように縮んだままで、血液が下方より再充滿し続けます。そうして血液の巡りが悪くなり、血のかたまり(血栓)ができやすくなるのです。

● エコノミー症候群の対策と予防

① 水分補給

水分補給はいっき飲むのではなく、1時間に体重1kgあたり2.0~2.5mlを目安にします。体重50kgの方だと、1時間に約100ml~125mlの計算になります。(気温・湿度・スポーツの種類・食事の量など条件の差で微調整が必要)



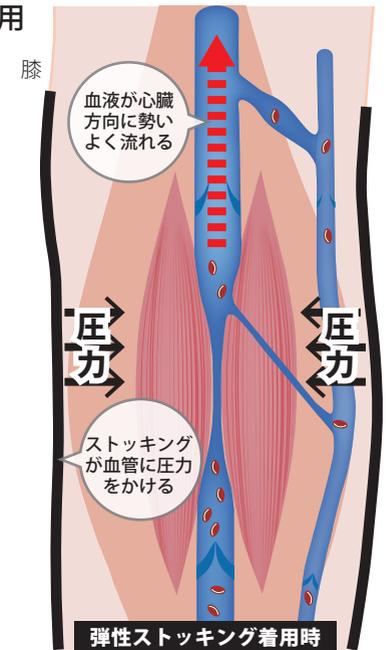
② 適度な運動

ふくらはぎのマッサージやウォーキングなどの簡単な運動をする、つま先を引き上げる、足の指でグーをつくる指をひらくなど、足の筋ポンプを動かすことを意識してください。



③ 圧迫療法 医療用弾性ストッキングの着用

治療で使われている医療用の弾性ストッキングは、足首の圧迫圧がもっとも高く、上にいくほど低くなる段階的の圧迫法が応用されています。これが滞っていた血液を心臓方向へ戻す工夫です。弾性ストッキングが、血管に圧力をかけ血液の流れを正常に戻し、血流をスムーズにします。ふくらはぎの筋肉の働きを助け、筋ポンプ作用と同じ働きが期待できエコノミークラス症候群の予防と進行を抑えます。



弾性ストッキング着用後、ふくらはぎの筋ポンプを横からみたイメージ図