

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の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

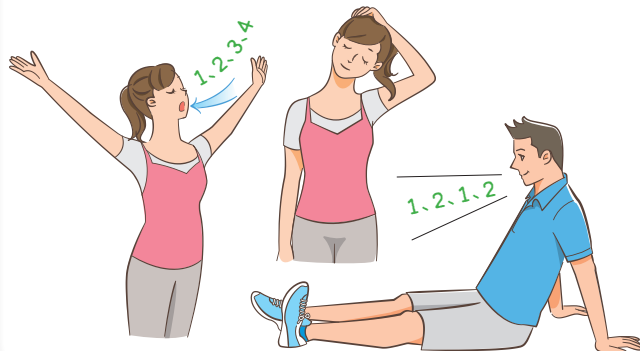
普通に生活しているだけで、1日に約2.5ℓの水分が失われます。通常の量の食事とれる水分や、体内でつくられる水分をあわせても、約1.3ℓのみ。そのため、1日に1.2ℓほど(500mlペットボトル約3本)の水分補給が必要です。

※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。



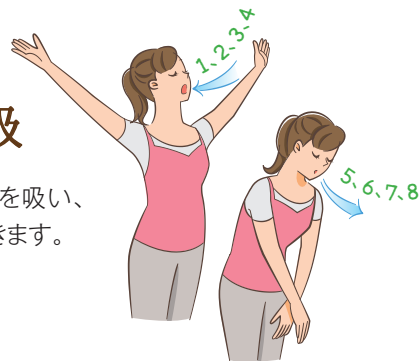
NPO法人 日本健康運動指導士会

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。



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

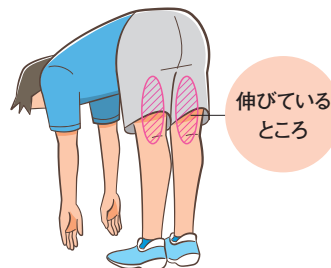
上体を動かさず、首だけを曲げます。
軽く伸びていることを感じ、気持ちいいと思うくらいの力で、
左右1回ずつ行います。



4. ももの裏側のストレッチ

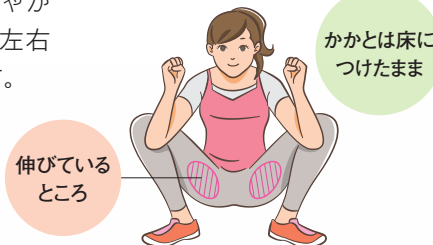
ひざを曲げずに、上体をゆっくりと前に倒します。

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。



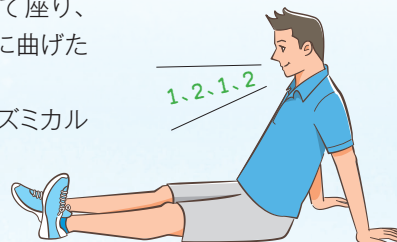
5. そけい部のストレッチ

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。



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。



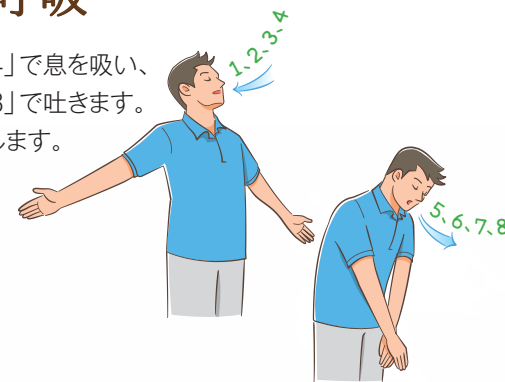
7. その場足踏み

「1、2、1、2」と元気よく、その場で足踏みを行います。
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。



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くと、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。