



医療
ホット
ライン

内科

エコノミークラス症候群 「急性肺血栓塞栓症」とは



西村内科脳神経外科病院

白川 祐美先生

エコノミークラス症候群 の予防法

- こまめな水分補給
- 足の曲げ伸ばしなどの運動
- 1～2時間ごとに立ちあがって歩く
- ふくらはぎを揉む
- 弾性ストッキングを履く
- 長時間同じ姿勢をしているときは、足を上に上げる
- ゆったりとした服装をする
- 喫煙やアルコールを控える

当院では造影CTのほか、採血や心電図、下肢静脈の超音波検査も可能です。静脈血栓はまれに脳梗塞を起こすこともあり、非常に危険です。当院では急性期脳梗塞の診断に必要なMRIの検査も行っております。

避難生活が続いている人、余震が怖くて車中泊を続けている人：メディアでも頻繁に取り上げられています。本当に気を付けてほしい「エコノミークラス症候群」。改めて白川先生にお話を伺いました。

——熊本地震でもエコノミークラス症候群で亡くなった方がいらっしやいます。元気な人が突然死してしまう：本当に怖い病気です。

白川 長時間座りっぱなししていると足の静脈の流れがよどみます。このよどんだ血液が塊(血栓)になり、手術後に急に動き出

なり、肺の血管に戻ってきたときに詰まると、体に酸素を取り込むことができなくなり、最悪の場合死に至ります。これが静脈血栓塞栓症(エコノミークラス症候群)です。普通は寝たきりや病気が、手で体の動きが悪い人が、手術後に急に動き出

すことで起こります。動ける人には起こらないのですか？

白川 いいえ。エコノミークラス症候群は誰でもなる病気です。1980年代に、飛行機のエコノミークラスで旅行ができるほど元気な人が、突然死するということが話題になりました。しかし、実際はビジネスクラスでもファーストクラスでも関係なく、車や、会社の椅子でも起こり得ます。初期症状は足の腫れやむくみで、押えると痛いな

ど、足に血栓がでかかっている証拠です。——どんなときになりやすのでしょうか？

白川 まずは脱水です。脱水になると血が固まりやすくなり、血栓ができます。災害時はトイレを我慢し、水分を控えがちで脱水になりやすいです。防ぐには、こまめな水分補給、そして足の曲げ伸ばしなどの運動が必要です。また、長時間同じ姿勢をしているときは足の血液が肺に戻りやすいように、足を上に上げておく

工夫が必要です。運動ができない人は、弾性ストッキングも予防効果があるとされているので、ぜひ活用して下さい。

——発症した場合はどうしたらいいのでしょうか？

白川 急な胸痛や息苦しさで動けなくなったらすぐに救急車を呼びましょう。エコノミークラス症候群の可能性が高いときは、診断に造影剤を使った胸部のCT検査を行います。アレルギー歴や腎臓機能の採血データがあれば紙に書いたりコピーを持っておく方が良いですよ。