



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
- 長時間同じ姿勢でいるときは、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

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が、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られた方がいらっしゃいます。元気な人が突然死してしまう…本当に怖い病気です。

白川 なり、肺の血管に戻ってくたときに詰まるとい、体に酸素を取り込むことがやります。元気な人が突然死してしまう…本当に怖い病気です。

— 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ありました。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。

— どうして起こるのですか？

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た。しかし、姿勢で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

— どうして起こります。している証拠です。

白川 一度は脱水です。脱水になると血が固まりやすくなり、血栓ができるのです。災害時はトイレを我慢し、水分を控えがちで脱水にならやすいです。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、長時間同じ姿勢でいるときは足の血液が肺に戻りやすいうふう。

— どうして起こります。すると言われているので、ぜひ活用して下さい。

— 発症した場合はどうぞ、足に血栓ができかけている証拠です。

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す。エコノミークラス症候群の可能性が高いときは、診断に造影剤を使つて、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る場合は紙に書いてから院では造影CTのほか採血や心電図、下肢静脈の超音波検査も可能で、静脈血栓はまれに脳梗塞を起こすこともあります。静脈血栓は非常に危険です。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。