

エコノミークラス症候群予防

松崎クリニック 松崎 一三

近年災害や震災が多く、被災者が車中泊生活や狭いスペースでの避難生活などを余儀なくされ、深部静脈血栓症(DVT)とそれに起因する肺血栓塞栓症(PTE)、いわゆるエコノミークラス症候群が多発しています。また日本人の病院外発症の静脈血栓塞栓症の危険因子として寝たきり、がん、高齢者、女性の4つが挙げられています。さらに災害時には密集状態での被災者の体動制限、脱水(飲用水の不足や水があっても不潔なトイレを忌避して飲水を制限することによる)なども原因として挙げられます。

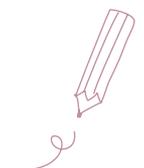
肺塞栓症の原因となる血栓の90%以上は、下腿(ふくらはぎ)のヒラメ筋静脈にあり、ヒラメ筋静脈は拡張しやすく、静脈弁がなく、下腿の静脈血をいったん溜めて戻す、いわゆる第2の心臓としての役割を果たしています。

そのため動かないしていると血栓が生じやすくなり、症状がないまま長い大きな血栓が流れます。急に動くことで血栓がちぎれ、心臓から肺へ肺動脈を閉塞して肺塞栓症を引き起こします。

足の深部静脈血栓症の症状は、足(多くは下腿)の持続する痛みや、腫れ、赤味、むくみなどが挙げられ、肺血栓塞栓症の症状は、息切れ、めまい、意識障害、胸部重苦感、胸痛などがありますが、いずれも決まった症状ではなく、症状を伴わない場合もあります。このような症状が出た場合はできるだけ早めに医療機関を受診してください。

とる、下肢の運動を行う、ハイソックス型の弾性ストッキング着用が効果的です。さらに弾性ストッキングと下肢運動の組み合わせはより効果的です。東日本大震災から8年が経過していますが静脈血栓塞栓症陽性率は高いままで、静脈血栓塞栓症は長期にわたり残存し、脳心血管障害発症リスクが長期にわたって高いことも報告されています。このようにエコノミークラス症候群はいったん発症すると、長期にわたり健康リスクを有することを忘れてはいけません。そのためにも水分の摂取、下肢運動に心がけ、ときには弾性ストッキングも使用してエコノミークラス症候群を予防しましょう。

余暇のひととき



加里場俳句会

小春日や少し濃いめに差しし紅 牛津 せつ
今年また猪の残せし藪を掘る 五十瀬つがや
泣き顔の写真も愛し七五三 井上久美子
対岸の山並みを消す霧となる 坂中 勲
そそと咲く返り花にもある愁ひ 村崎 都
雨上がり遠くの山は霧隠れ 大森ちひろ
宇和島や仙台時雨さんさ節 宮本しげる
オリオン座見上げて歩く静心 岡 智香
海霧晴れて樺太見据う林蔵碑 大原 節子
海光を弾き七浦みかん熟る 稲瀬奈加枝

わかば女性川柳会

携帯のメール一步に手間掛かる 中川まさ子
一步踏み出す十八歳の投票所 西村美保子
夕焼けがワインレッドの海に染め 日高 伸子
痛いところズバリ突かれて逃げ場無し 古谷 阿子
次々のヒントで脳にうずがまき 細川 明江
水害に耐えて稲穂の重々し虹立つ空に去り難くある 奥平美代子
糸の先こよれば孫も真似をして針に通してくれる縁側 長谷みつる
暮れ初むる豊後水道の沖合ひに達磨夕日はすんと落ちる 加賀山 愛
老いてなほ不屈に生きむと胸に秘め秋の夜長に名作を読む 岡田 幸子
人類の欲と夢との交差する月には兎の埒あるかも 伊豫路たく磨

吉田短歌会

伊豫路たく磨