

5月

## エコノミークラス症候群について



今回の熊本地震では、多くの市町村が甚大な被害を受け、皆様も大変なご苦勞をされていることと存じます。心よりお見舞い申し上げます。

今回は内容を変更し、エコノミークラス症候群について熊本県から出ているお知らせをお届けすることになりました。今後の生活にお役立てください。

エコノミークラス症候群  
予防のために

○ エコノミークラス症候群とは

食事や水分を十分に取らない状態で、車などの狭い座席に長時間座っていて足を動かさないと、血行不良が起こり血液が固まりやすくなります。その結果、血の固まり（血栓）が血管の中を流れ、肺に詰まって肺塞栓などを誘発する恐れがあります。

○ 予防のために心掛けると良いこと

予防のためには、

- ① ときどき、軽い体操やストレッチ運動を行う。
- ② 十分にこまめに水分を取る。
- ③ アルコールを控える。できれば禁煙する。
- ④ ゆったりとした服装をし、ベルトをきつく締めない。
- ⑤ かかとの上げ下ろし運動をしたりふくらはぎを軽くもんだりする。
- ⑥ 眠るときは足をあげる。

○ 予防のための足の運動



熊本県健康危機管理課、健康づくり推進課からのお知らせ



熊本県厚生連診療所

薬澤 雄一郎

TEL096(328)1083 FAX096(328)1258