

夏本番となる8月。待ちに待った夏休みシーズンの到来です。家族や気の合う仲間と遠方に出かける予定のある方も多いのではないのでしょうか。楽しい予定に心躍る一方で、長時間同じ姿勢で移動する方にぜひ注意して頂きたいのが「**ロングフライト血栓症**」です。重症になると命にかかわる場合もあるので、旅行に出かける際は注意が必要です。今月は「**ロングフライト血栓症**」についてご紹介したいと思います。



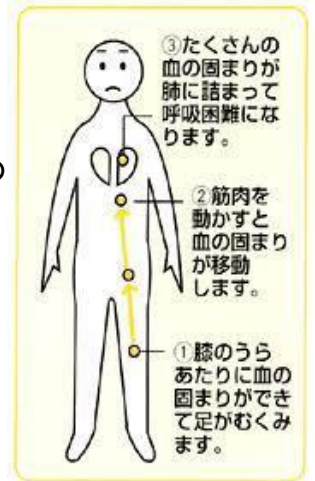
## ロングフライト血栓症とは

から最近では「**ロングフライト血栓症**」と呼ばれています。航空機内は非常に乾燥しているため、体から水分が失われやすく、血液の粘度が増し、**血栓(血のかたまり)**ができやすいと考えられています。**長時間の自動車や列車、船舶での移動やデスクワーク**の際にもまれに起こることがあり、注意が必要です。

ロングフライト血栓症は、長時間のフライト(飛行)に伴いおこる病気で「**エコノミークラス症候群**」とも呼ばれていますが、エコノミークラス以外の席でも起こりうること

### ★健康な人も要注意!★

長時間の旅行の際、同じ姿勢で座り続けることにより、足の血流が悪くなり、足の深部にある静脈に血栓(血のかたまり)ができることがあります。この状態を「**深部静脈血栓症**」といい、血栓が静脈を塞いでしまう程の大きさになると、**足のだるさや腫れ、鈍い痛み**などを感ずります。通常は片方の足のみに症状が現れるとされています。この血栓が、急に歩行を開始するなどのタイミングで血管壁からはがれ、血流に乗って心臓を通過し、さらに肺の血管に流れて詰まった状態を「**急性肺血栓塞栓症**」といいます。生命維持に重要な呼吸の機能が障害されるため、呼吸困難や胸痛などが起こり、命にかかわる重篤な状態を招く場合があります。「**ロングフライト血栓症**」とは、長時間のフライトが原因で起こるこれらの血管病の総称です。ロングフライト血栓症の多くの場合、**飛行の直後～数日後**に起きやすいですが、数か月後に起きることもあります。**高齢者や、大きな手術を3カ月以内に受けた人、肥満の人、妊娠中や産後1カ月以内の人**などは特に注意が必要といわれています。もしも長時間の移動の後に**足の腫れ、息苦しさ、胸の痛み**などの症状が現れた場合は、**迷わず医療機関を受診することが大切です。**



## ロングフライト血栓症の予防策

時には命を奪うこともある「ロングフライト血栓症」ですが、ちょっとした心がけで発症のリスクを下げることができます。

- ①機内で2～3時間ごとに歩く
- ②座席に座ったままで、かかとやつま先の上下運動と腹式深呼吸を1時間ごとに3～5分行う
- ③水分を摂り脱水にならないように気をつける  
(脱水になると血液の粘度が増し血栓ができやすくなるといわれます)
- ④アルコール類やコーヒーを控える  
(利尿作用により体が脱水状態になりやすくなるため控えめにしましょう)
- ⑤ゆったりとした服装をする  
(体を締め付けるような着衣は血流が悪くなりやすいので注意しましょう)
- ⑥血行を悪くするので足は組まない
- ⑦通路側に座る  
(窓側席に座るより席を離れるなど移動しやすくなります)



## 予防のための足の運動



## 《 災害の際にも注意しましょう 》

近年では、2016年に発生した熊本地震の影響で自動車内で寝泊まりをしていた人が、同様のメカニズムで**急性肺血栓塞栓症**を発症し病院に運ばれたケースは、記憶に新しいのではないだろうか。足を思うように動かさない姿勢で長時間すごしたり、水分を摂りにくい環境では、こうした血管病が走りやすくなることはぜひ覚えておきましょう。

全国の医療機関の処方箋を受付いたします  
何でもお気軽にご相談ください

## きりん薬局原田店

熊本県球磨郡多良木町大字多良木2899  
TEL 0966-42-6900 FAX 0966-42-6910

★今月の担当は、薬剤師原口です★