

## エコノミークラス症候群の原因と予防

5時間以上  
座りっぱなしの人は  
要注意ですよ～

座りすぎといえば、エコノミークラス症候群（正式名称：肺血栓塞栓症）という言葉  
を一度は耳にしたことはありませんか？

このエコノミークラス症候群は、飛行機の搭乗中に起こるイメージが強いかもしれませんが、狭いところで座ったまま長時間過ごし、同じ姿勢を取りつづけ、足を動かすことが少なければ、どこでも発症する危険性があります。

大阪大学の研究チームによると、テレビ視聴時間が1日あたり2.5時間未満の人に比べて5時間以上の人は、肺の血管に血栓が詰まる肺塞栓症で死亡する確率が高いことも分かっています。そこで、エコノミークラス症候群の原因を知り、発症を防ぎましょう。

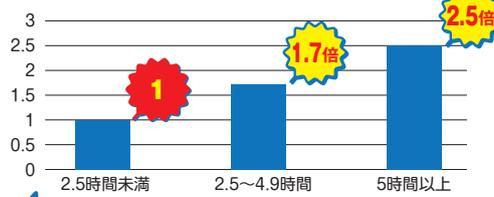


### どのような場面で発症するの？

- ・デスクワーク
- ・災害時の車中泊
- ・長距離バス移動
- ・長距離運転



### テレビ視聴時間と肺塞栓症死亡リスク



テレビ視聴が2.5時間未満の人を1とした時、肺塞栓症死亡リスク

出典：テレビ視聴時間と肺塞栓症死亡リスクとの関連について（JACC 研究）,2016年

## なぜ起きる？

足のふくらはぎは、心臓に次ぐ「第二の心臓」と言われ、足を動かしているときは、筋肉が伸び縮みすることで血管に圧力が加わり、心臓に戻る血液の流れを後押ししています。

筋肉ポンプ作用で血液を押し上げる

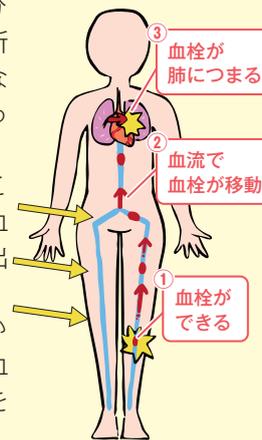
ふくらはぎの筋肉を動かすことで足の血液が心臓へ戻る



しかし、食事や水分を十分に取らない状態で、狭い場所に長時間座って足を動かさないと、ポンプの働きが弱まってしまいます。

その結果、血行不良が起こり太ももからふくらはぎの血管に血の固まり（血栓）が出来やすくなります。

血栓は、歩行などをきっかけに、血流に乗って、肺の血管を詰まらせて肺塞栓などを誘発する恐れがあります。



### ■ どんな症状？

**足に血栓を起こした時**  
片足の腫れ、赤みなど

足に血栓ができると、片足が腫れたり、部分的に赤くなるなどの症状が現れます。また、足に痛みを伴うこともあります。

両足に症状がでることは少なく、片足のみに現れることが多いです。

**肺に血栓を起こした時**  
息切れ、胸の痛みなど

足の血栓が肺に到達し、肺の血管を塞ぐようになると、呼吸困難による息切れや胸の痛みなどの症状が現れます。重症化すると、冷や汗がでたり、意識を失ったりするケースもあります。

### ■ 血栓のできやすい場所と特徴

場所	特徴	注意すべき人
ちようこつ 腸骨静脈 太もも上部	症状は足の腫れなど	妊婦や、子宮筋腫の患者
だいたい 大腿静脈 太もも	症状は足の腫れなど	カテーテル手術を受けた人
しつか 膝窩静脈～ヒラメ筋静脈 ふくらはぎ周辺	肺の血管が詰まるまで症状がでにくい	長時間座ったままの旅行者や、災害時の車中泊者

## エコノミークラス症候群を予防するために心がけること

(出典：厚生労働省)

- 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。出来れば禁煙する
- 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

症状の現れる場所や重症度は、人によって様々です。時には、命を奪う可能性もあるので、予防を心がけ、発症を防ぎましょう！



「運動」については4ページ、「栄養」については5ページをご覧ください。