

静脈血栓塞栓症



下肢の静脈に血の塊が出来る病気を深部静脈血栓症と言います。
さらに下肢にできた血栓が血液に乗り心臓を通り越し肺の動脈を塞いで
しまう病気を肺塞栓症と言い二つの疾患を併せて静脈血栓塞栓症と言います。

下肢に血栓ができる要因は・・・

- ①血液の流れが滞る
- ②血管壁が傷がついたり炎症が起きる
- ③血液が固まりやすくなる

このような事があげられます。

大きな手術をした後に起きやすいためさまざまな手当がなされています。

ベット生活が長続きすると血栓が出来やすくなります。

日常生活でも気をつけなくてははいけません。

エコミークラス症候群と呼ばれるように飛行機や車などに長時間乗っていると発症しやすくなります。

長時間同じ姿勢で居ると下肢の血流が滞って起こります。

デスクワークなどでもいえる事です。

ここにさらに太っている、生活習慣病持っている、喫煙者は発症しやすくなります。

その他に、妊娠している、ピル服用している方も注意が必要です。



しかし、下肢に血栓が出来ても深部静脈なので症状は現れにくいようです。

下肢の腫れ、痛み、むくみなど違和感がある時は発症の可能性もあります。

長時間の乗り物移動の後急な呼吸困難、冷や汗、動機が出た場合は速やかに医療機関に受診してください。

予防としては長時間座った時は足首をぐるぐる回したり、つま先とかかとを上げ下げしたり、
足の指でじゃんけんをしたり座ってできる足の体操を行いましょう。

そしてもう一つ大事なのだ水分補給です。

水分が足りないと血流が滞り血栓が出来やすくなります。

一気に飲むのではなく、コップ一杯のお水をちびちびと少しずつ飲みましょう。

飲むものもコーヒーや利尿作用のあるものではなくお水や経口補水液にしましょう。

薬局には下肢の血流をよくする弾性ストッキング、ハイソックスなどもありますので長時間乗り物を利用する際はお試し
してみはいかがでしょうか？

こまめな
水分補給！



長時間移動には
弾性ストッキング

