

来月、ヨーロッパへ旅行します。エコノミークラス症候群の予防を教えてください。

岡山市 27歳 会社員

今年、サッカーのワールドカップがドイツで開催されます。フランス大会の日本代表選手がエコノミークラス症候群で出場を断念したことは記憶に新しいですね。長時間、下肢を動かさずに座っていると、下腿の深部静脈に血のかたまり(深部静脈血栓症)ができることがまれにあります。この血栓が怖いのは、歩いている間にその一部が血の流れによって肺にとび、肺の血管を閉塞してしまうことです(急性肺動脈血栓塞栓症)。初め、航空機のエコノミークラスの旅客から報告されましたが、現在では座席のクラスに関係なく、また航空機以外の交通機関でも一定の姿勢で長時間動かないでいると同様の危険性があるので、旅行者血栓症または、「いわゆるエコノミークラス症候群」と呼ばれています。

「下肢静脈瘤、下肢の手術・けが、悪性腫瘍、深部静脈血栓症(既往)、凝固能異常、肥満、経口避妊薬使用、妊娠中・出産後」このような方は、深部静脈血栓症を起こしやすいので、あらかじめ医者に相談した方がよいでしょう。機内での予防対策として大切なことは、ゆったりとした服装で、着席中でも足の運動を積極的に行い時々深呼吸することです。また、十分な水分補給が大切ですが、過度の飲酒は脱水症になりますので注意が必要です。



回答医師  
しよこく  
諸國

眞太郎 先生

## Profile

医療法人操仁会 岡山第一病院 院長  
1981年岡山大学医学部卒業、同第二外科に入局。  
1994年岡山大学附属病院講師。末梢動脈疾患、下肢静脈瘤など血管外科に携わる。2000年より現職。  
「下肢静脈瘤日帰りセンター」「Vascular Lab」に積極的に取り組んでいる。

岡山市高屋343 TEL.086-272-4088  
U R L : <http://www.okayama-daiichi.jp>  
e-mail: [info@okayama-daiichi.jp](mailto:info@okayama-daiichi.jp)