

# Ledya Home Doctor

レディアホームドクター

## 診察室

### 避難生活と静脈疾患

東北地方太平洋沖で発生した大地震と津波による未曾有の災害、東日本大震災が起きました。その上、福島第一原子力発電所の放射能漏れ事故により、阪神大震災を上回る多くの人が避難生活を余儀なくされています。

#### 長引く避難生活で健康被害

阪神大震災ではがれきに体を挟まれ、筋肉が挫減して起こる「多臓器不全」で多くの命が奪われました。また新潟県中越沖地震では家屋の倒壊により、車中泊避難を余儀なくされた被災者の方々が「肺塞栓症（PTE）」で亡くなるなど、避難生活による健康被害がクローズアップされるようになりました。

#### 動く意欲がなくなることで 静脈に血栓が起きやすい状態に

新潟大学の榛沢和彦先生によると、地震直後の被災者は逃げることで精いっぱい、下肢打撲などの外傷が多く、避難所に到着すると安心できるが食料、飲料水、トイレなどに困ることで脱水症状を引き起こします。さらに、避難所では窮屈な雑魚寝状態で眠れない日々が続く、疲労は蓄積して将来の生活に対する

不安も重なって、動く意欲がなくなってしまう（血液停滞）。以上のような下肢外傷、脱水、就眠環境、ストレスなどにより「深部静脈血栓症（DVT）」の危険性が高くなるといわれます。震災後のDVTは、PTEの原因になるだけでなく、若年性脳梗塞や高齢者の呼吸不全の原因になることが判明しています。

#### 欧米の教訓を生かし 簡易ベッドの確保を

東日本大震災の避難所でも動く意欲を失っている高齢者が多く、DVTやPTEの発症が危惧されています。予防法は、水分をしっかりと補い、できるだけ歩く、またはふくらはぎのマッサージが大切です。動けない方は弾力ストッキングの着用も重要な予防策です。榛沢先生は「避難所で簡易ベッドの使用を考慮すべきだ」と提唱しています。それは、欧米では震災後にDVTやPTEが問題になったことはほとんどなく、その理由として考えられるのは、欧米

の避難所では簡易ベッド使用が基本となっているからだそうです。これは1940年のロンドン大空襲時に、地下鉄構内で避難生活をした際、PTEを含む複数の疾患が多発し、簡易ベッドを使用したことで減少したという教訓があるから——とも考えられています。また、簡易ベッドがあれば自分のスペースが確保され、手足を自由に動かせるという理由もあります。

#### 長時間同じ姿勢でも危険

避難所生活とは関係のない場合でも、水分補給をしないで長時間同じ姿勢を続けてふくらはぎの筋肉を動かさない状況では、DVTやPTEが発症する危険があります。日ごろからDVTやPTEの知識を身に付けておくことが大切です。



解説医師

諸國 眞太郎 先生

医療法人社団操仁会理事長。岡山第一病院 下肢静脈瘤日帰りセンター長(1)。諸國眞太郎クリニック院長(2)。1981年岡山大学医学部卒業。末梢動脈疾患、下肢静脈瘤など血管外科に携わる。

- (1) 岡山市中区高屋343 TEL.086-272-4088
- (2) 岡山市北区錦町6-17 OWLSTYLE錦町2 4階 TEL.086-224-1313

URL <http://www.varix.jp> E-mail [laser@varix.jp](mailto:laser@varix.jp)