

エコノミークラス症候群とは？



岡山の西日本豪雨のときの避難所。人によっては、クルマよりも避難所のほうが落ち着くということもある。だが、エコノミークラス症候群は避難所においても発症するおそれがある

血栓ができやすくなる条件

血液の流れが滞る	車中泊や、雑魚寝などの避難所で体を動かさない
血液が固まりやすい	水分摂取不足による脱水傾向
血管が傷ついてしまった	被災時に負った足のケガや打撲

エコノミークラス症候群というのは、長時間同じ姿勢で過ごしたあと、歩きはじめたときに、急に呼吸困難やショックを起こす病気だ。具体的には、狭いイスに座ったまま足を下にした状態でいると、足の血液の流れが悪くなり、血管（静脈）の中に血液の塊（血栓）ができることがある。この血栓が、歩行などをきっかけに足の血管から離れ、血液の流れに乗って肺に達し、肺の血管を詰まらせてしまうことが原因だといわれている。健康な人にも発症するが、動脈硬化などの疾患を有する人や高齢者、糖尿病患者などは特に注意が必要。さらに、エコノミークラス症候群というと、「車中泊」の病気だと思いがちだが、実際には避難所においても発症することがある。原因は車中泊と同様なので、行すべきは左の予防策だろう。

熊本地震にて、被災者の体調を確認しながら巡回する医師や看護師、保健師。ピラスには「相模原市」や「岡山県」の文字が



避難時の最注意ポイント

エコノミークラス症候群の原因と予防

(深部静脈血栓症／肺塞栓症)

車中泊避難=エコノミークラス症候群ではない。
原因を知れば予防することもできる。
キーワードは、姿勢、水、運動だ。

KEY POINT

車中泊避難以外の避難所生活でも
発症することがある

発症する原因を知る



エコノミークラス症候群はなぜ発症するのか？ 上記にもその原因の一部を書いたので繰り返しになるが、まずは姿勢の問題。同じ姿勢で長時間過ごさないこと。膝を曲げたままイスに座り、足を下にして寝ないこと。さらに、運動不足や水分不足なども原因のひとつといわれている。被災すると、車中泊避難に限らず、どうしても気持ちがあふさがちになる。同じ場所で動かないのは心身ともによくない。意識的に運動することを心がけたい。

KEY POINT

エコノミークラス症候群は、同じ姿勢で
長時間過ごしたり、水分不足や運動不足で起こる

こんな症状が出たら要注意

エコノミークラス症候群は、呼吸困難がおもな症状だ。急に立ち上がったときに呼吸が苦しくなる。そういった症状の場合は、すぐに医師に連絡を。自分自身もそうだが、周りの人にも気を配りたい。

血液の塊が小さい場合は、症状を感じない場合もあるという。初期段階では、下肢の赤み、腫れ・むくみ、だるさなどが挙げられる。一度できた血栓は、簡単には消えない。気になる病状が出たら、早めに医師に相談してほしい。

KEY POINT

足のむくみから、
呼吸困難まで段階あり

覚えておきたい3大予防法

これが予防のための注意点

1. 姿勢&ウエア

- ・長時間同じ姿勢でない
- ・水平就寝が基本。足を高くして寝る
- ・サポートソックスの着用

2. 水分補給

- ・水やスポーツ飲料の補給
(アルコールはNG)
- ・簡易トイレの準備
(水分補給をがまんしないように)

3. 運動

- ・数時間おきに歩く
- ・適度な体操や足まわりの運動
- ・ふくらはぎのマッサージ

キャンピングカーなら基本の水平就寝ができ、ウエアや補給用の水分が車内に備蓄可能!

狭い車内で、同じ体勢で長時間にわたって滞在することが多くなると、体内の血流が悪くなる。特によくない姿勢は、足を下にして長時間寝ること。可能であれば、足を心臓と同じくらいの高さにして過ごすこと。そして同じ向きで寝ないこと。何度か体勢を変える

ことをおすすめする。

また、足の血液を心臓に循環させるために、とても重要な働きをする筋肉がふくらはぎにある。ふくらはぎは第二の心臓とも呼ばれているほど。長時間同じ体勢で、運動などができないときは、ふくらはぎの働きを助ける「サポートソックス」を着用することもおすすめしたい。

さらに、血液の循環をよくするために、日中に適度な運動を行うことも大切。ふくらはぎのマッサージも効果的だ。狭い車内でもできる方法としては、靴を脱いで、足首の曲げ伸ばしを行ったり、足の指でじゃんけんを行ったりするといふ。固まった筋肉をほぐすことで血流は改善するからだ。

車中泊が長くなると、水分摂取が足りなくなることも多い。水分摂取が不足してくると、血液の中が脱水状態となり、血液が凝固しやすくなる。これもエコノミークラス症候群の原因となる。夜間も水分補給ができるように、車内に水分を保管しておくこと。

トイレがないと、特に女性は水分摂取を制限しがち。そのため、簡易トイレを準備しておくことも、じつはエコノミークラス症候群の予防に繋がっている。

不自由な避難生活において、一般車では、家族全員が足を伸ばして寝ることは難しいかもしれない。水を定期的に飲むことが、無理な時期があるかもしれない。きつと、被災地に行かないとわからないことばかりだと思ふ。そんななかでも、まずはできることを行ってみよう。

少しでも動ける時間や場所があれば、こまめに足を動かす運動を。立った状態での踵の上げ下げや、ふくらはぎを意識したウォーキング、マッサージ、ストレッチ、足じゃんけんなど、できることはたくさんある。また、車中泊では車内の荷物がじやまで、足を伸ばして寝られない場合もある。そういったときは、一部の荷物を外に出してクルマの下に置いたり、寝るときだけラゲージの荷物を、運転席に移し替えたりして、スペースをつくるようにしたい。その手間を面倒がらないように。さらに車内の安眠スペースが1名分しかない場合もある。家族の人数を考えて、一日おきに交代して避難所を利用するなど、工夫したい。



足をこまめにマッサージすることも予防策のひとつ。被災時だけでなく、日常でも運転が長時間続いたときは、面倒がらずに行いたい

KEY POINT

意識して運動することを心がける。
歩くだけでも違う!