



災害時の エコノミークラス症候群を 予防しましょう



○エコノミークラス症候群とは

食事や水分を十分に取らない状態で、車などの狭い場所に長時間座っていて足を動かさないと、血行不良が起こり血液が固まりやすくなります。その結果、血の固まり（血栓）が血管の中を流れ、肺に詰まって肺塞栓などを誘発する恐れがあります。

○予防のために心掛けると良いこと

- ①長時間同じ姿勢を取らない。ときどき軽い体操やストレッチ運動を行う
- ②血液が濃くならないよう、こまめに水分を取る
- ③アルコールを控える。できれば禁煙する
- 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

○予防のための足の運動

