

被災地の皆様へのエコノミークラス症候群についての注意とお知らせ

平成29年7月9日

平成29年7月5日からの九州北部集中豪雨にて被災されました皆様に心よりお見舞い申し上げます。

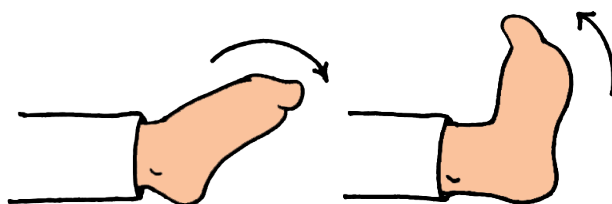
私たち循環器学会・団体は、循環器・血管疾患の予防・治療をあつかっており、静脈血栓症・肺塞栓症、いわゆるエコノミークラス症候群の予防・治療に深く関わっております。今回のような大災害にあたっては、多数の方が避難所で生活するかあるいは車中泊を余儀なくされていると思います。このような環境の中ではエコノミークラス症候群(足の静脈に血の塊ができて肺の血管に飛んで急に息ができなくなってしまう病気、肺血栓塞栓症と深部静脈血栓症)の危険性が高まってしまう状況にあります。今回の災害では、狭い避難所や自家用車の中で寝泊まりされておられる方も少なくないかと思えます。このような避難所、車中泊などの被災者は、過去の中越震災、東日本大震災、熊本震災などの災害でも数多くおられ、高率にエコノミークラス症候群を引き起こし、災害をのがれた被災者の命を奪う原因となりました。

循環器疾患を扱う団体としては、何とかこの疾患による予防できる死亡を減らしたいと考えます。現在まで静脈血栓症・肺血栓塞栓症の予防の重要性を、学会や保健衛生活動を通して啓発してきました。静脈血栓症は、足を動かさないこと、脱水、足のケガなどで起こる危険性が高くなります。

避難所の中で運動などがままならない場合や止むを得ず車中泊をされる場合に、エコノミークラス症候群の予防への関心を深めていただきたいと思います。エコノミークラス症候群を予防に重要なことは、

①足を動かす

- (ア)足首を曲げ伸ばしして上下に動かす運動をする
- (イ)歩行する
- (ウ)長時間自動車のシートに座った姿勢で眠らない
- (エ)ふくらはぎのマッサージをする



②水分を十分にとる

どうか動きにくい環境に避難されている方は気を付けていただくようお願い申し上げます。

また行政の皆様には避難所環境の整備、マスコミの皆様には報道による予防の啓発をお願いいたします。

*さらにもともと危険の高い人は弾性ストッキング・包帯を上手に使用することでエコノミークラス症候群の予防効果は高まると考えられます。

・日本赤十字社熊本健康管理センターホームページ (<https://www.kenkan.gr.jp/event/earth.html>)

では動画での歩き方指導が掲載されています。

・日本静脈学会ではメールでのご相談を受け付けています。 (stocking@minamikyousai.jp)

