

最大震度7を記録した能登半島地震。なお2万人近くの住民が不自由な避難所生活を余儀なくされています。避難が長引く中で懸念されるのは、エコノミークラス症候群です。過去の大災害で犠牲者を出してきたエコノミークラス症候群を防ぐにはどうしたらいいのでしょうか。

▼なぜ発症？

食事や水分を十分にとらず、窮屈な姿勢で長時間いると、足の静脈がうっ血したり、水分不足で血液がドロドロになったりすると発症しやすくなります。このような状態が続くと、静脈に血の固まり(血栓)ができてやすくなります。

静脈は動脈に比べて、血液の流れの速さがゆるやかにしているため、血液の流れが滞りやすくなっています。そのため、車中泊はエコノミークラス症候群のリスクを高めま

▼どんな症状？

エコノミークラス症候群になると、胸痛、失神、呼吸困難、心拍



金沢市内の体育館に設置された避難所＝11日

エコノミークラス 水分控えないで 症候群

長引く避難所生活 車中泊は特に注意

数の増加などの症状が出ます。

血栓が血液の中を流れ、肺に詰まると「肺塞栓(はいそくせん)」、脳の血管を詰まらせると「脳塞栓」となり大変危険です。突然死の

原因にもなります。▼なりやすいのはどんな人？

車中泊だけでなく、長時間歩かないでじっとしていたり、トイレに行かなくて済むように水分摂取を控えていると血栓ができてやす

なります。長期化するほど危険性が高まります。避難生活では、体を伸ばせる場所の確保と各自の予防のための取り組みが必要です。

▼予防どうする？

一つは適度な運動や体操です。とくに足の指をこまめに動かす。足首を回す。1時間に1度はかかとの上げ下げを20回以上する。ふくらはぎをもむ、歩く。屈伸運動をするなど、できるだけ体を動かすことが大切です。(イラスト)

水分補給も大切です。脱水にならないように、水分を十分とってください。のどが渇く前にとりましょう。可能であれば、弾性ストッキングを着用すると予防になります。

エコノミークラス症候群-予防のための足の運動



イラスト・井上ひいろ

適度な足の運動で予防

予防のため心がけるとよいこと

- ① 時どき、軽い体操やストレッチ運動を行う
- ② かかとを上げ下げし、ふくらはぎを軽くもんだりする
- ③ 十分にこまめに水分を取る
- ④ 眠る時は足を少し高く