

# 被災地における肺塞栓症の予防について

## - Q & A -

日本血栓止血学会  
肺塞栓症研究会  
平成23年3月23日

### 【Q1. 肺塞栓症とはどのような病気でしょうか？】

1. 長時間の飛行機旅行や病気・手術後の安静，また災害時には車中泊や避難所生活における運動制限などで，脚の静脈血の流れが悪くなり，そこに血の固まり，すなわち“**血栓**”が発生します．これを「**深部静脈血栓症**」といいます．この静脈の血栓がはがれて肺に流れていき，肺の血管を詰まらせることがあります．これを「**肺塞栓症**」といいます．**(別添1)**
2. 肺塞栓症は発生すると呼吸困難やショック状態となることが多く，時には生命に関わることもあります．
3. 深部静脈血栓症や肺塞栓症はいろいろな状況で発症しますが，飛行機旅行中に発生した場合には「**エコノミークラス症候群**」と呼ぶこともあります．エコノミークラス以外でも発症するため，最近では「**ロングフライト症候群**」や「**旅行者血栓症**」ともいわれます．

### 【Q2. 深部静脈血栓症の症状はどのようなものでしょうか？】

1. **片方の脚のふくらはぎやふとももが腫れたり痛んだり**することがあります．**皮膚が赤くなったり**，ふくらはぎが**突っ張る感じ**や脚の**だるさ**がみられることもあります．
2. しかし，ほとんど症状がなく気づきにくい場合もあり，症状だけでは診断できません．
3. 深部静脈血栓症は両脚に同時に発生することは少なく，症状はほとんどの場合，片脚だけにみられます．

### 【Q3. 肺塞栓症の症状はどのようなものでしょうか？】

1. **突然の呼吸困難**や**歩行時の息切れ**、**胸の痛み**などが現れます。重症の場合は**失神**や**ショック状態**にもなり、最悪の場合、**心肺停止**にいたることもあります。
2. ほかの**心臓**や**肺**の病気でもよく似た症状になることが多く、症状だけでは**診断が難しい**場合が多いです。

【Q4. 深部静脈血栓症や肺塞栓症はどのような時に発生しますか？】

1. 深部静脈血栓症や肺塞栓症の発生する要因には、「**血液がゆっくりになる**」「**血液が固まりやすい**」「**血管の壁に傷がつく**」の3つがあります。これらの条件が重なったときにこの病気が発生しやすくなります。くわしくは**別添2**をご覧ください。
2. 災害時には、避難所生活などにより長時間脚を動かさないことや**飲水低下**による脱水などが問題になります。特に、**高齢**、**肥満**、**妊娠中・出産直後**、**外傷**や**骨折**の治療中、**下肢麻痺**、**がん**、**慢性の心肺疾患**、**自己免疫性疾患**(全身性エリテマトーデスや慢性関節リウマチなど)、**経口避妊薬服用中**、深部静脈血栓や肺塞栓症の既往のある方、**血栓性素因**(血が固まりやすい体質)のある方などには高頻度に発生します。**(別添3)**

【Q5. 災害時には肺塞栓症や深部静脈血栓症が発生しやすいのでしょうか？】

1. 災害やその避難生活による環境では、狭い避難所での**寝泊りが続くこと**や**ストレス**などにより、この病気が発生しやすくなります。中でも、**車中での寝泊り**を続けることが発生**の大きな誘因**になります。
2. 寒冷地域では、避難場所で**窮屈な姿勢**を強いられ**たり運動不足**になることが多く、さらに**注意**が必要です。

【Q5. 肺塞栓症や深部静脈血栓症はどのように予防するのでしょうか？】

1. この病気の予防には、**歩行**や**足首の運動**、**脱水**を避けることなどが有効です。
2. 身体を自由に動かせない状態で長時間過ごしたり寝泊りすることは避けて下さい。特に、脚の運動を妨げると**血行が滞り**、肺塞栓症や深部静脈血栓症を生じやすくさせます。
3. ゆったりした服を着用し、脚を少しでも伸ばせる姿勢で睡眠をとり、**日中はできるだけ歩行**や**体操**など脚を使った活動を行って下さい。**(別添4)**
4. 室内乾燥を避け十分な**水分摂取**を行い、血液が固まりやすくないようにして下さい。トイレ回数を減らすために水分を控えることは行わないで下さい。

【Q6. 室内や十分に身体を動かさない状態ではどうしたらよいでしょうか？】

1. 十分に歩行ができない場合は、座ったままや横になったままでも脚や足指をこまめに動かしましょう。
2. **別添5**の図を参考にして、**ふくらはぎの筋肉をしっかりと使って**、足首の曲げ伸ばしを行ってください。数時間おきに行うとよいでしょう。

【Q7. 車の中でも寝泊りはいけないのでしょうか？】

1. 新潟中越震災の際に、車中泊をされた方にこの病気が多く発生しました。狭く寝返りもできない車中での寝泊りは、この病気が発生しやすくなります。
2. やむを得ず車中泊をする場合はワゴン車など広い車を利用し、小さい車を利用する場合でもなるべく脚を伸ばして休んで下さい。

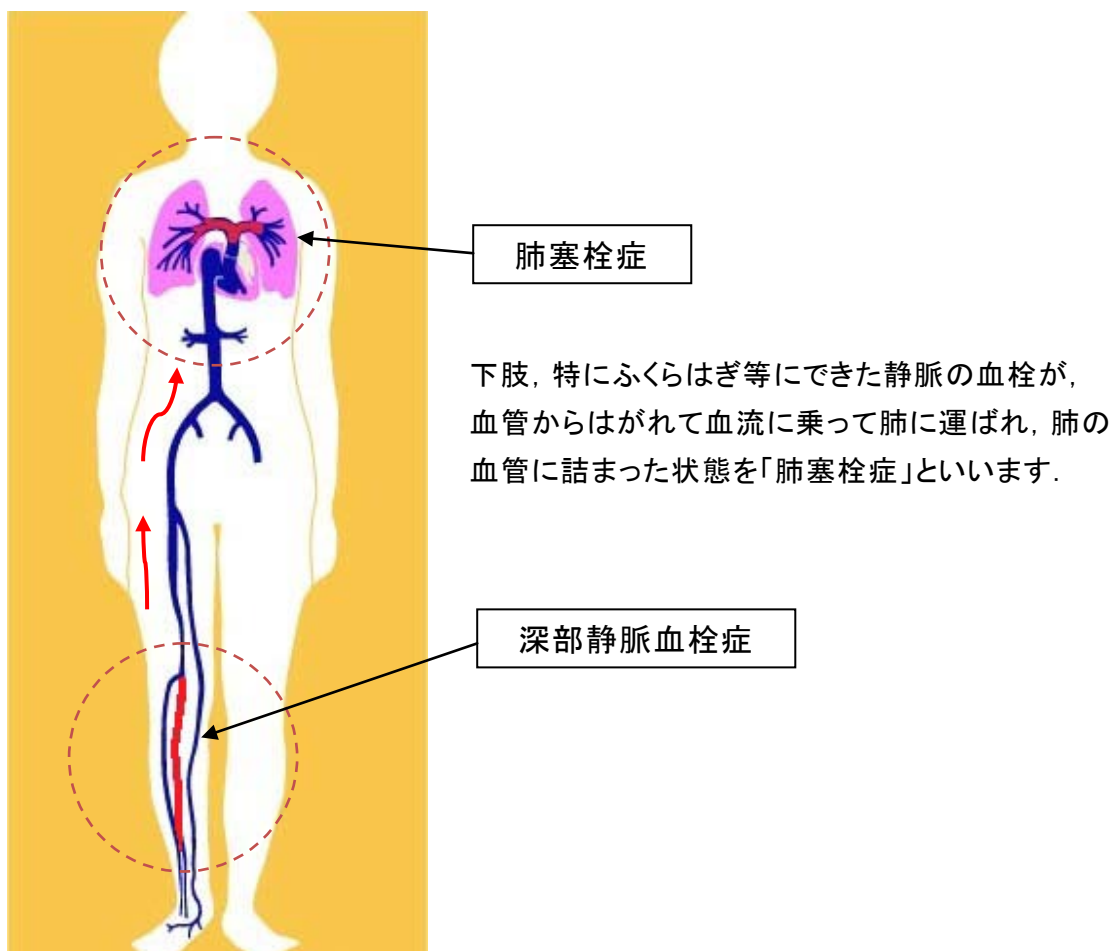
【Q8. 特に発症しやすい方に対する特別な予防方法はありますか？】

1. いくつかの原因が重なりこの病気の発生しやすい方の場合には、**弾性ストッキング**の着用がすすめられます。弾性ストッキングは普通のストッキングよりも脚を締めつける力が強く、深部静脈血栓症の発生を防ぐ効果があります。
2. 弾性ストッキングは、医療従事者の指導のもとに正しく着用して下さい。

【Q9. 肺塞栓症や深部静脈血栓症が疑われる場合にはどうしたらよいでしょうか？】

1. 歩行時の息切れ、胸の痛み、突然の呼吸困難、一時的な意識消失、あるいは片方の脚のむくみや痛みなどが出現した場合には、早めに医療従事者に相談して下さい。  
**(別添6)**
2. 特に、長時間同じ姿勢を続けた後にこれらの症状が出た場合には、この病気をより疑って下さい。

## 【別添1】



## 【別添2】

①「血液がゆっくりになる」のは, 長時間座っていたり横になっていたりで脚を動かさない場合です. 肥満の方や妊婦の方では, お腹が静脈を圧迫して血液がゆっくりになります. 脳卒中などで脚に麻痺がある方も, 麻痺がある脚の血液がゆっくりになります.

②「血液が固まりやすい」のは, 飲水低下による脱水, 手術後間もない方, 最近大きな怪我をされた方, 妊娠中や出産後まもない方, がんやその治療中の方, 経口避妊薬服用中やホルモン補充療法中の方, 自己免疫性疾患の方(全身性エリテマトーデスや慢性関節リウマチなど)などです. また, 体質的・遺伝的に血が固まりやすい人もいます.

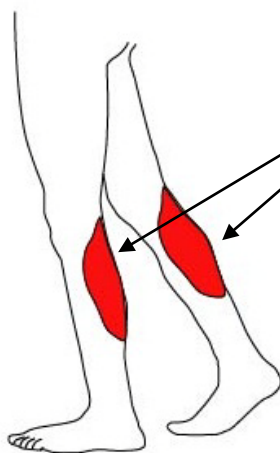
③「血管の壁に傷がつく」のは, 下腹部や脚の手術をした場合や脚に骨折や怪我をされた場合であり, 加齢によりさらに血管は傷つきやすくなります. 静脈が炎症をおこす病気もあります.

【別添3】

被災地で避難所生活を余儀なくされている方のなかで  
肺塞栓症や深部静脈血栓症に特に注意が必要な方

車中泊をされている方 高齢者 肥満のある方 妊娠中の方  
出産後まもない方 最近手術を受けた方 外傷や骨折で治療中の方  
肢の麻痺のある方 がんで治療中の方 心臓や肺の機能が低下している方  
自己免疫性疾患で治療中の方(全身性エリテマトーデスや慢性関節リウマチなど)  
経口避妊薬やホルモン補充療法薬を服用中の方  
過去に肺塞栓症や深部静脈血栓にかかった方  
遺伝的や体質的に血液が固まりやすい方 など

【別添4】

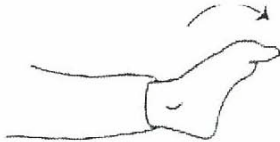


ふくらはぎの筋肉(ヒラメ筋など)をしっかり  
使用することにより、静脈の血流が増加し  
て血栓が出来にくくなります。散歩や体操を  
積極的におこないましょう。

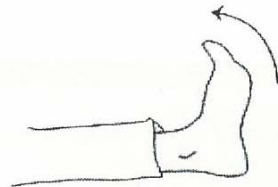
【別添5】

避難所でもできる肺塞栓症の予防対策

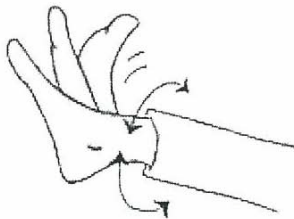
- ① つま先を下に向け  
足の甲をゆっくり伸ばす



- ② つま先をゆっくり上げる



- ③ 足首をゆっくり回す



- ④ 両足を伸ばした状態から片足ずつ  
膝を伸ばしたり曲げたりする。



避難所の中でも図のような脚の運動を積極的におこないましょう。ふくらはぎの筋肉が伸縮することで、脚の静脈の血行がよくなり静脈血栓の発生を防ぎます。自分で脚を動かせない場合には、周囲の人が足首から膝へとふくらはぎをマッサージすることでもある程度の効果があります。

【別添6】

肺塞栓症や深部静脈血栓症の発生が疑われる注意すべき症状

**肺塞栓症の症状**



歩行時の息切れや  
突然の呼吸困難

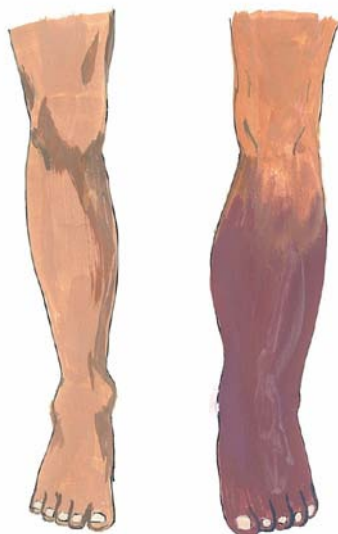


胸の痛み



一過性の意識消失

**深部静脈血栓症の症状**



片方の脚の  
ふくらはぎやふとももの腫れ・痛み・  
皮膚の赤み・突っ張り感・だるさ