

〈新型コロナウイルス感染者の方へ〉

宿泊療養をされている方

と

自宅療養をされている方

へ

血が固まりやすくなり起こる深部静脈血栓症と肺血栓塞栓症 （いわゆるエコノミークラス症候群）の予防について

☆肺血栓塞栓症とは、どんな病気？

肺血栓塞栓症とは『エコノミークラス症候群』として知られている病気です。脱水や下肢の静脈血流が滞る時に発症することがあり、生命に危険が及ぶこともあるため予防がとても重要です。新型コロナウイルス感染症の方もかかりやすいといわれています。

この肺血栓塞栓症の主な原因は、下肢にできた血栓（血のかたまり）で、長時間脚を動かさずにいたり、脱水などで起こりやすくなります。下肢の静脈にできた血栓が、血液の流れで運ばれて、肺の血管を詰まらせると肺血栓塞栓症が起こります。肺の血管が詰まると、呼吸困難（息苦しい）や胸痛などの症状が現れ、重症になることもあります。

どのように起こるの？

血栓ができる原因の一つは、下肢の血液の流れが滞ることです。脚を動かさないと、ふくらはぎの筋肉の中の流れる静脈の血液の流れが弱まり、血栓（血のかたまり）ができやすくなります。

どんな人になりやすいの？

- ◇寝たままやすわったままでいる
- ◇脱水（発熱、飲水量の低下など）
- ◇がんの治療中
- ◇以前に静脈血栓になったことがある
- ◇高齢者 ◇肥満 ◇妊娠 など

☆予防方法

下肢の静脈に血栓ができることを予防するために、次のことを心がけてください。

◇下肢の運動

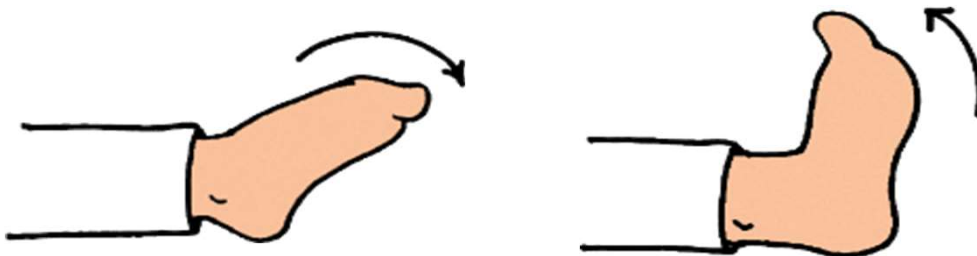
からだのきつさに応じてですが、できたら室内で歩行しましょう。ラジオ体操も有効です。歩くのが難しい場合は、寝ているあるいは腰掛けている状態でも、図のような足の運動を1日に何度も（各20回）ほど行ってください。ふくらはぎのマッサージも有効です。

◇水分補給

カフェインをふくまない麦茶や水を飲みましょう。特に発熱が続くときは、こまめな水分摂取を心がけてください。心疾患などで水分摂取量に制限のある方は、主治医の先生にご相談ください。

*弾性ストッキング

以前に静脈血栓の既往がある方、がんの治療中など特別にリスクの高い方では、圧の弱い弾性ストッキングが有用な場合があります。既にお持ちの方はご使用ください。



- ①つま先を下へ向け 足の甲を伸ばす。
- ②つま先を上げる。

注意！脚がむくんだり、腫れたりした、急に息が苦しくなった場合は、医療スタッフに相談してください。