



(公財) 福井県健康管理協会  
臨床検査技師 長谷川 敏彦

# 健康ひとくちメモ

経営者・従業員のための

## オフィスでも注意?エコノミークラス症候群

### はじめに

昨今のニュースでご存知のとおり日本全国で地震・洪水を始めとする自然災害が起こり、避難生活を送る方が大勢いらっしゃいます。その方々の中にエコノミークラス症候群で病院に搬送される方が多数いらっしゃる事を知っていますか？

### エコノミークラス症候群とは？

イスに座っているなどして長時間同じ体勢で足を動かさないと脚の血流が滞り静脈に血栓という血の固まりができます。その状態から急に歩き出したりするとその血栓が血流に乗って肺に流れ肺の血管を詰まらせる事により生命の危険を生じる病気です。飛行機の座席が狭いエコノミークラスで発症する事が多いことからその名で呼ばれるようになりました。



### その症状は？

初期症状としては、ふくらはぎから足先の腫れや痛み、息苦しさや胸の痛みなどがあります。血栓が血流に乗って肺に届くまで若干の時間が掛かる事があるため座っている最中より2、3時間後、人によっては2週間後など発症までに時間差がある事も多いです。長時間同じ姿勢で片脚の痺れやむくみを頻繁に感じる場合は血栓ができてやすくなっているサインかもしれません。

### 引き起こす状況

緊張・不眠・不動・脱水の4つの状況がエコノミークラス症候群を引き起こします。オフィスでのデスクワークや長時間の会議などでもこの様な状況が起こります。仕事や会議に対する緊張や不眠。座りっぱなしでほとんど足を動かさない。空調管理されているため汗をかかず水分不足になる事で血栓ができてやすくなります。

### 予防法

デスクに座ったままの時間が長い

時、バスや電車に長時間乗車する時には意識して水分補給や運動をする事をお勧めします。

「十分に水分を摂取し、コーヒーを控える」

・喉が渇いていなくても1時間に1回コップ半分位の水を飲む  
・コーヒーを飲み過ぎると脱水を招き血栓ができてやすくなる

「適度に席を立ち脚の筋肉を動かす」

・血流を促進するためにもこまめにトイレに立つなど意識

・1時間に1回歩行する

・回は脚の運動

### 脚の運動

1. 足の指をグーパー
  2. 立つてつま先立ち
  3. 立つてかかと立ち
  4. 足首を回す
  5. ふくらはぎを軽くもむ
- 1〜5をそれぞれ数回繰り返す  
みなさんオフィスでのエコノミークラス症候群に気をつけてお仕事を励んでください。

