

# 避難所での健康管理

しんぶじょうみやくけっせんしょう

はいそくせんしょう

## 深部静脈血栓症/肺塞栓症の予防について (いわゆるエコノミークラス症状群)

### 深部静脈血栓症/肺塞栓症とは？

長時間足を動かさずに同じ姿勢でいると、足の深部にある静脈に血の塊（深部静脈血栓）ができて、この血の塊の一部が血流によって肺に流れて肺の血管を閉塞してしまう（肺塞栓）危険があります。これを深部静脈血栓症/肺塞栓症といいます。

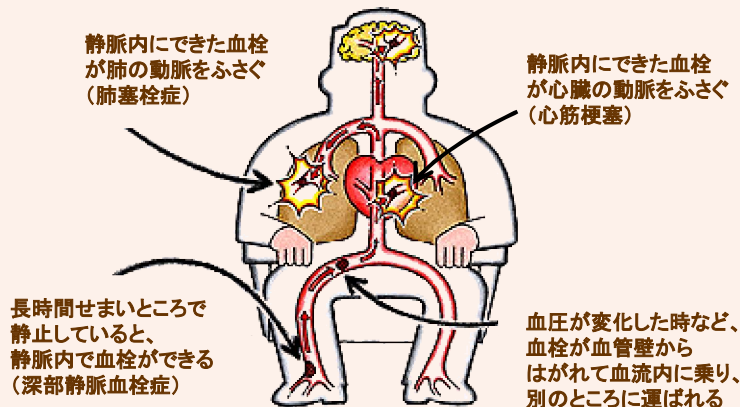
### 症状

初期症状は大腿から下の脚に発赤、腫脹、痛み等の症状が出現します。このような症状が出現したら急いで医療機関を受診する必要があります。

足にできた血栓が肺に詰まると、胸痛、呼吸困難、失神等の症状が出現し、大変危険な状態になります。

### 予防する方法

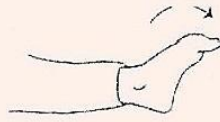
- \* 長時間同じ姿勢（特に車中等での窮屈な姿勢）をとらないようにしましょう。やむを得ず車中泊をする場合はワゴン車などの広い車を使用し、小さい車を利用する場合でもなるべく足をのばすようにしましょう。
- \* 適度な水分を摂り、血液が固まりやしくならないようにしましょう。トイレ回数を減らすために水分を控えないようにしましょう。
- \* ゆったりした服装を着用し、足を少しでも伸ばせる姿勢で睡眠をとり、日中はできるだけ歩行や体操など足を使った活動を行きましょう。



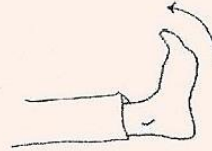
# 避難所でもできる

## 深部静脈血栓症/肺塞栓症の予防法

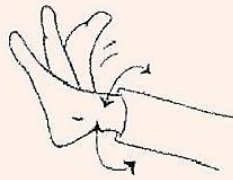
① つま先を下に向け  
足の甲をゆっくり伸ばす



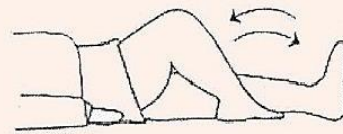
② つま先をゆっくり上げる



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足の運動を積極的に行いましょう。ふくらはぎの筋肉が伸縮することで、足の静脈の血行がよくなり、静脈血栓の発生を防ぎます。自分で足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。

## 感染症の予防

災害発生後2週間は肺炎や気管支炎が起こりやすいので、早めに対処することが必要です。ウイルスによっては、熱がほとんど出ないか、あっても軽いことがあります。また、高齢になるほど、ウイルスや細菌などに対しても反応が弱くなり、重症になってはじめて発熱することがあります。熱がないからといって安心せず、「食欲がない」「疲れやすい・体がだるい」などの症状に注意していくことが大切です。災害後は疲労や環境の変化、偏った食事により風邪をひきやすくなっています。

- \* 栄養をとり保温をこころがけましょう。
- \* 手洗い・うがいを行い風邪の予防を心がけましょう。
- \* 熱感があれば体温を測りましょう。

### 引用・参考文献

- ・ 日本循環器学会、日本血栓止血学会、財団法人日本心臓財団、肺塞栓症研究会：被災地における肺塞栓症の予防について、平成23年
- ・ 厚生労働省厚生労働科学研究事業「難治性疾患克服研究」血液凝固異常症研究班：深部静脈血栓/肺塞栓症（いわゆるエコノミークラス症状群）の予防Q&A、[http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/hohen-sidou/disaster\\_2.htm](http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/hohen-sidou/disaster_2.htm)
- ・ 糖尿病ネットワーク：糖尿病Q & A 1000：[http://www.dm-net.co.jp/qa1000\\_2/2006/05/q895\\_1.php](http://www.dm-net.co.jp/qa1000_2/2006/05/q895_1.php)