

エコノミークラス症候群に備えよう！



近年、大規模災害が頻発し、私たちはいつ避難生活を送ることになるかわかりません。

はじめに

避難生活で問題のひとつとなるのが、「エコノミークラス症候群」です。元サッカー日本代表の高原直泰選手がエコノミークラス症候群にかかりワールドカップ出場を辞退したことで、話題になりましたが、しかし飛行機内で発症したためか、まだ身近な問題ではありませんでした。

私たちの生活の中で身近の感覚となったものは、二〇〇四年に発生した新潟中越地震や二〇一六年の熊本地震の際、車中泊や避難生活のストレスからエコノミークラス症候群を発症して亡くなられた方が出たことでしょう。

自然の変化、環境の変化など様々な説がありますが、今年でも既に（令和三年七月十一日現在）、熱海での土石流、九州、中国地方では豪雨災害。まだ台風シーズンでもないのに、大規模災害に悩まされています。令和元年の台風十九号の猛威も記憶に新しいところでしょう。

災害に対する備えだけではなく、車の渋滞や事務仕事などでも発症しやすいと言われています。こうした日常生活から、活動を極端に制限されてしまう避難生活への心構えのひとつとして、自分たちを守るためにも、「エコノミークラス症候群」への対策を、日ごろから意識しておくべきではないでしょうか。

## 車中泊



避難生活では、様々なストレスに襲われる

## 避難生活

## ○ 何故、エコノミークラス症候群は発症するか

私たちの体内には血液を流すための血管が張り巡らされており、その血液の流れが悪くなってしまうと、脳梗塞や肺塞栓症などといった病気の発症をもたらすと言われております。

その原因のひとつとなるのが血管内にできる「血栓」という塊なのですが、なぜこの「血栓」ができてしまうのか。

原因としては

- ・ 血が固まりやすい体質
  - ・ 血液の流れが悪い
  - ・ 血管が傷ついている
- などが挙げられます。

エコノミークラス症候群が生じやすいのは、この中の「血液の流れが悪い」状態にあることです。血液の流れが悪いと、血液の中の赤血球に粘りが生じ、かたまりやすくなると言われています。

## ○ 血栓は下肢に生じやすい

長時間、同じ姿勢で下肢を動かさないとエコノミークラス症候群を発症させやすくなってしまいます。

私たちの体のなかには酸素や栄養分を全身に送り出す「動脈」と、運び終えて、二酸化酸素と老廃物とともに戻ってくる「静脈」があります。動脈の血液は心臓の動きによって流れていきますが、静脈に

は血液を運ぶ心臓のような役割を持つ器官がありません。上半身の血液は重力によって戻ってきますが、下半身の血液は戻ることが出来ません。

血液の循環は歩行する動作によって、ふくらはぎなどの筋肉が収縮しそれらの筋肉の働きで、心臓に戻ることが可能となります。

ですから、長時間動かないでそのままの姿勢でいることは、静脈の血液が戻ることが困難となり、休んでいるよう形で下肢にかえって大きな負担を与え、血栓がでやすい状態となってしまうのです。

## ○ デスクワークやゲームでの座りっぱなしも、エコノミークラス症候群のリスクがあります

エコノミークラス症候群のリスクは災害による避難生活や車中泊、飛行機な車での長距離移動だけではなく、私たちの日常生活にも潜んでいます。

パソコンを前にした長時間のデスクワークはもちろんですが、海外では足を怪我した少年がゲームに夢中になり、エコノミークラス症候群を発症したという報告もあります。

これらに共通することは、

- ・ 長時間、足を動かすことがない
- ・ 動かないことで、血液の循環が悪くなる
- ・ エアコンなどで快適な空間にするため、空気が乾燥している
- ・ 汗をかかないために、水分摂取を怠りやすい

また、長時間足を組むなどの姿勢も血液の循環が悪くなり、エコノミークラス症候群を発症リスクが高まるとされています。

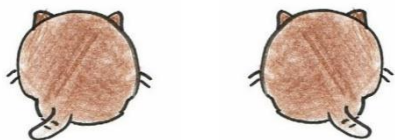
## ○ 症状の現れ方

エコノミークラス症候群の主な病気は、深部静脈血栓症と肺塞栓症の二種類とされています。

深部静脈血栓症の初期症状は下肢のむくみや痛み、腫れ、熱をもつ、赤みなどがあらわれます。さらに悪化すると、常に足がむくみ、皮膚のかゆみやふくらはぎの硬直、肥大などが症状として起きてきます。

深部静脈血栓症のチェックポイントとして

- ・むくみがある
  - ・足が腫れる
  - ・足のいたみ
  - ・熱をもつ
  - ・歩くと痛みが出る
  - ・足が冷える
  - ・足の痺れ
  - ・足がつる
  - ・膝の裏がいたい
  - ・表面の血管が浮く
- などです。



また、肺塞栓症に関しては、小さな血栓など軽い場合は全く症状がない場合もありますが、呼吸がとても速くなるまたは息苦しさなどが突然起きるなどの特徴があります。

- ・肺塞栓症のチェックポイントとして、
- ・息苦しさ
- ・息切れ
- ・動悸や心拍数の臓か
- ・呼吸困難
- ・胸の痛み
- ・冷や汗
- ・血液低下
- ・チアノーゼ
- ・意識低下
- ・けいれん発作
- ・咳、血痰
- ・急性右心不全症候群

などが主に挙げられます。

先にも述べたように、エコノミークラス症候群は避難生活だけでなく旅行や長時間の事務仕事など私たちの日常生活の中にも潜んでいます。

「同じ姿勢」「長時間」「狭い空間」「座りっぱなし」「乾燥した空気」。

こうした状況に加えて、周りに遠慮してトイレを控えることや、そのために水分摂取も怠ってしまうと、脱水症状を起こしやすく、



# 私たちの日常に潜むエコノミークラス症候群

血液の循環も悪くなつて血栓をつくりやすい。エコノミークラス症候群を発症しやすい状態へと向かわせてしまうのです。



デスクワーク

ゲームやスマホ、映画  
や音楽鑑賞など



車や飛行機など

## ○ エコノミークラス症候群の予防するために

### ・水分補給

人の体は、一日約2・5リットルの水分が失われていると言います。夏の間であれば熱中症対策も含めて積極的に水分を摂取すると思いますが、冬の時期ですと喉の渇きも夏ほどではなく、ついつい忘れがち。

しかし、そこに落とし穴があり、エアコンの影響などで知らない間に脱水症状になることもあります。

**1時間から2時間に一度、コップ一杯程度の水、あるいは麦茶を「こまめに」**摂取が良いとされています。

### 反対に

- ・水分の多量の摂取
- ・カフェインが多いコーヒー、緑茶、紅茶
- ・アルコール飲料
- ・糖質の多い飲料水

などは利尿効果の高さや、血糖値を急激に高めて吸収が遅い、内臓への負担の大きさなどの理由から、水分補給としては適していないとされています。

糖質を含んだ飲料水を使うにしても、市販のスポーツドリンクを2倍に薄めると、水分の吸収も早くなります。

・びちびちした衣類ではなく、ゆったり感のあるものを

バスや飛行機、車など長時間同じ場所に座ったままの移動をする際、肌にはびちりした衣服は、血液の循環が悪くなります。また、ベルトの締めすぎやボクサーパンツなどびちりしたきつい下着も同様です。また、靴も窮屈な靴を履き続けず、ゆったりしたサンダルやスリッパなどが良いとされています。

・1時間に1回、3〜5分のストレッチ

発症リスクを軽減するためには1時間に1回

・歩く

・足踏みをする

・軽い運動をする

を3〜5分ほど実施すると、エコノミークラス症候群のリスクも軽減すると言われています。

また厚生労働省のホームページなどでも紹介されているような、座ったままでもできる「**足首の屈伸**」「**足首まわし**」「**かかとの上げ下げ**」「**足の指を動かす**」などストレッチも予防法のひとつです。

特に車などのように自分で運転するものでは、1時間か2時間に15分から30分の休憩を入れるのが理想とされています。



つま先立ち、踵を上げ下げ。太ももを抱える



足の指でグーパーをつくるなど

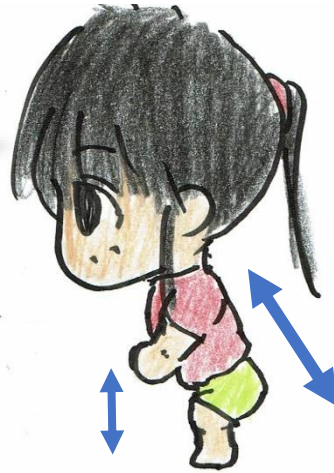


車内での睡眠は、体を水平するか足を上げるよう意識

## エコノミークラス症候群予防の主なストレッチと体操

### スクワット

- ・休憩場所があれば、積極的に行いましょう
- ・つま先を少し外側にして、肩幅ほどひらきます
- ・つま先からひざが出ないようにゆっくりおろす
- ・太ももが平行になるくらいが刺激的
- ・下ろしたら、1～2秒ほどとめる感覚で
- ・平行が厳しいなら、お尻や太ももに刺激を感じる  
ところまで



### ふくらはぎ

- ・片足を大きく後ろに引き、つま先はまっすぐ
- ・後ろに引いた足の膝関節を深く曲げて、ふくらはぎをのばす
- ・かかとは地面につけたまま
- ・前傾姿勢、後方姿勢にそれぞれ体重を変えて、ふくらはぎ全体の筋肉をストレッチしましょう。



### 伸脚

- ・太ももの裏側、ハムストリングスの伸びとお尻に刺激を与えられるように意識する
- ・無理してぐっぐっと力を入れると、筋肉を傷めてしまいます。あくまでストレッチなので気持ちいい刺激を意識しましょう



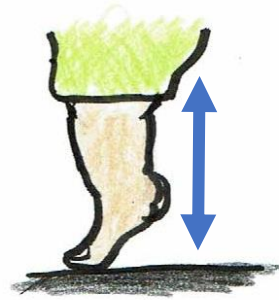
## 股割り

- ・肩幅より広めに両足を広げます
- ・両膝を曲げて腰を深く下し、太ももが地面と水平になるまで下します
- ・両手で両膝を支えながら、肩を内側に入れて体を捻ります
- ・図は片方だけですが、両方行いましょう



## カーフレイズ

- ・両足を揃え、かかとの上げ下げを行います
- ・ゆっくり行い、ふくらはぎへの刺激を感じましょう
- ・地味な運動ですが、肉離れを発症しやすい部位でもありますから、ストレッチを意識していきましょう



～終わりに～

窮屈な環境では、人間のこころや体に多大な悪影響を及ぼし、それはやがて病気となって表に現れてきてしまいます。

体を守るために大事なことは、定期的に体を動かし、血液の流れをよくするということです。運動を習慣づけて、自然災害時から日常生活においてもエコノミークラス症候群の予防に努めていきたいものですね。

