

# 多摩東部地域産業保健センターニュース

平成24年8月  
第72号

多摩東部地域産業保健センター

181-0014, 東京都三鷹市野崎 1-7-23 三鷹市医師会館内

Tel:0422-47-2155 Fax:0422-48-0982

<http://www.mitaka.tokyo.med.or.jp/sangyo/index.html>

E-mail:[sanpo@mitaka.tokyo.med.or.jp](mailto:sanpo@mitaka.tokyo.med.or.jp)

## はじめに

暑さますます厳しく、しのぎがたい毎日が続いておりますがいかがおすごしでしょうか？連日、熱中症のニュースが報じられています。こまめな水分・塩分補給に努め、予防方法について確認・把握することが大切です。

オリンピックも開幕し、ロンドンでは熱い戦いが繰り広げられていますね。応援で夜更かしもしがちですが、熱中症の予防のためにも寝不足は避けましょうね。

4か月ぶりの発行となりましたニュースレターですが、今回のテーマは「エコノミークラス症候群について」です。

これから夏休みを迎え、帰省・旅行とお出かけする機会が増える時期ですので、ぜひ参考になさっていただきたいと思います。

まだまだ暑さが厳しいので体調を崩されませんようお過ごしください。

## アンケートのお願い

この度、当センターのあり方を検討し、今後の活動に役立てるために三鷹労働基準監督署と共同で、地域の事業者の方々を対象にアンケート調査を実施することになりました。

今後の活動に役立てるために、ぜひ皆様のご意見を聞かせていただきたく、ご協力をいただきたいと思っておりますので、よろしく願いいたします。

なお、本アンケートは無記名でございます。回答内容により後日不利益を被るなどのご心配はありませんので、率直なご意見をいただければ幸いです。

お忙しいところ恐縮ではございますが、ご協力の程お願い申し上げます。

## センターの開所時間変更のお知らせ

今まで 11 時から 14 時だった開所時間が、**10時から16時**に変更になりました。皆様のご利用を心よりお待ちしております。

時には、訪問活動等により不在の場合もございますのでご了承ください。

## よろしく願いします！

7月より、新しくクラークとして石原登代子が加わりました。

この度7月から事務を担当させていただく石原です。韓流ドラマにはまっています。よろしく願い致します。

## エコノミークラス症候群について

「エコノミークラス症候群」という名前を聞いたことがある人は多いでしょうが、どういう病気かご存知でしょうか？長時間飛行機に乗った後に起こったことから、この名前で知られていますが、実は、飛行機の中でなくとも、長時間座ったまま、足を動かさないでいると、起こることがあります。長時間、足を動かさないことにより、足の血液の流れが悪くなり、血管の中で血液が固まってしまうことがあります。この状態を「深部静脈血栓症」と呼び、足の痛み、腫れ等が起こります。更に、血の塊が出来た状態で歩行すると、血の塊が血管の中を流れ、肺の中の血管に詰まってしまう、「肺動脈血栓塞栓症」という状態になり、呼吸困難・胸痛・失神を起こし、最悪の場合、死亡することもあります。この「深部静脈血栓症」と「肺動脈血栓塞栓症」が、エコノミークラス症候群の正体です。したがって、飛行機の中、しかもエコノミークラスだけで起こる病気ではありません。ビジネスクラスやファーストクラスでも起きますし、震災後の避難生活の際、車の中で寝泊りしていた人にも起きました。また、血液が固まりやすい状態の人（糖尿病や高脂血症、避妊薬などの女性ホルモン剤を飲んでいる人、手術直後の人、がんの人など、いわゆる血液ドロドロの状態）ほどかかり易いといわれていますので、注意が必要です。

予防法は難しくありませんので、かかりやすい体質の人はもちろんのこと、健康な人でも、飛行機に乗る際や、長時間ドライブ、長時間のデスクワークなど、座ったままの姿勢でいるときには是非実践してください。

- 1.血液が固まりやすくなることを防ぐために、水分補給を心がけましょう。航空機内は乾燥しているので、2～3 時間に一度は排尿できるよう、たくさん飲みましょう。トイレへの歩行自体も予防効果があります。また、飲み物としては、ミネラルウォーターよりも、イオン飲料が適しています。
- 2.アルコールは利尿作用があり、脱水状態になるので、特に、航空機内では、控え目にしましょう。
- 3.足を動かすことが一番良いのですが、航空機内では乱気流による負傷事故もあるため、歩き回るとは危険です。着席のまま、足を動かしたり、マッサージをしましょう。特に、ふくらはぎの部分の筋肉を重点的に行いましょう。足の指を動かすだけでも効果はあります。
- 4.血液の流れを邪魔しないために、航空機内等では、ゆったりした服装で過ごしましょう。

以上の注意点を守っていれば、決して怖い病気ではありません。この予防法を守って、楽しい旅に出かけましょう。



多摩東部地域産業保健センター 181-0014東京都三鷹市野崎1-7-23 三鷹市医師会館内

電話番号:0422-47-2155

FAX 番号:0422-48-0982

電子メール: [sanpo@mitaka.tokyo.med.or.jp](mailto:sanpo@mitaka.tokyo.med.or.jp)