

エコノミークラス症候群

臨床検査技師 筒井 賢太

新型コロナが5類へと移行されてから早1年が経ち、様々な規制が緩和されました。中にはコロナ禍に我慢していた旅行を楽しみにしている方もいらっしゃるかと思います。飛行機で遠方に旅立つ方もいるのではないのでしょうか。そこで時々、名前を聞く「エコノミークラス症候群」について紹介したいと思います。

1. エコノミークラス症候群って？

正式名称を「**肺塞栓症**」といいます。

足や下半身にできた血液の塊(血栓)が静脈内を流れ、肺の血管を詰まらせてしまう病気です。肺の血管が詰まることで呼吸困難や胸の痛み、循環不全を起こしてしまい、最悪命を落とすことがある重篤な病気です。

2. どうして起こるの？

主に発症するリスクとして高いのが**脱水・長時間座る・足を動かさない**ことです。

飛行機内は乾燥しているため、脱水をおこしやすく血液が濃縮します。さらに、長時間座ることが多いため足先に血液が滞り血栓が作られやすくなります。この状態で歩き始めると血流が途端に良くなり、その結果血栓が血流に乗って肺まで運ばれるためにこの病気が発症します。

飛行機以外でも、高齢者が車いすに長時間座っていた時や、子供が同じ体勢のままゲームをしていた時にエコノミークラス症候群を発症した事例があります。

3. 予防

こまめに水分を摂る・こまめに足を動かすことが特に重要です。飛行機内では歩き回ることにはできませんが、足の指先を動かすだけで足先の血流は良くなりエコノミークラス症候群の予防につながります。厚生労働省からも予防のための足の運動が紹介されています。⇒

○ 予防のための足の運動



4. 血栓が来ると・・・？

静脈に血栓が来ると血液が足先に滞ってしまうので**短時間で浮腫みます**。特に**片方の足だけ**が浮腫んできたら要注意です。

5. 最後に

発症してしまうと恐ろしいエコノミークラス症候群です。血栓のできやすさは人により個人差もありますが、誰にでも起こる可能性があります。長時間同じ体勢を取ることを避け、これからの季節(夏)は特に、脱水症状に気を付けて、こまめな水分補給を忘れないようにしましょう。