



# くすりと健康

一般社団法人  
神戸市薬剤師会

## 災害時におけるエコノミー クラス症候群について

昨今は、西日本を中心とした短時間記録的大雨や大規模な地震など、各地で甚大な被害が発生しています。その際、気を付けなければいけない疾患に、エコノミークラス症候群があります。医学的には「深部静脈血栓症」、血栓が肺に運ばれ肺の血管が詰まった場合は、「肺塞栓症」といいます。

エコノミークラス症候群は、飛行機や自動車など、乗り物に長時間乗った際に起きますが、実は、狭い空間であれば、どこでも起こりえます。災害で被災され、避難所での生活を余儀なくされた人の中には、大きなストレスが加わり、血栓症が発症することがあります。これがその例です。主な原因としては、①長時間の足の運動不足、②乾燥が考えられます。血液は、筋肉の収縮運動で足から心臓に戻ります。長時間足を動か

さないままでいると、血液の流れが悪くなり、血栓がでやすくなったりします。また避難所の中だと、湿度が低くなりがちで、そうすると、体から水分が失われ、血液が濃くなってドロドロ状態になり、血栓がでやすい状態になります。軽い症状の場合、片側の足のむくみや痛みがあり、重症化すると、足にできた血の塊が肺に詰まり、息が苦しくなり、胸の痛みを訴えて、失神することがあります。片足の膝の裏あたりが腫れて痛いという症状も特徴的です。

被災地での一番の予防法は、定期的に避難所の外に出て、散歩や体操などで足の運動をおこなったりすることです。また、軽く足の屈伸運動をしたりするのも手段のひとつです。次に、脱水にならないように、水分摂取をこまめにし、逆に、アルコールやコーヒーは利尿作用があり、脱水の原因となるので、飲みすぎないように注意するといったことも重要となります。服装は、ゆったりとした服を

着用し、足を少しでも伸ばせるような姿勢で、睡眠をとるようにします。その際、ウエストなどを締め付けないようにするといった注意も必要です。降圧薬や血液をサラサラにする循環器疾患の薬を服用している人は、血圧の調節や血液循環の調節が困難になるため、必要な内服薬を継続することを心掛けておかなければいけません。また、睡眠薬は、不自然な姿勢で眠ると血栓症を発症しやすいので、車中での服用には特に注意を要します。歩行時の息切れ、胸の痛み、一時的な意識消失、片側の足のむくみや痛みなどの症状が出た場合、早めに医療従事者に相談するようにしましょう。

(長田区 ふれあい薬局長田)

浅田圭一