

# 肺塞栓症で命を落とさないために

はいそくせんしょう

## 肺塞栓症とは

長い時間、じっと足を動かさないでいると、ふくらはぎの深いところにある血管に血のかたまり(血栓)ができやすくなります。血のかたまり(血栓)ができてしまった状態のことを、**深部静脈血栓症**といいます。この血のかたまりがはがれて、心臓を通過して肺の血管を詰まらせてしまうと、**肺塞栓症**となります。

## 症状

太ももやひざの下あたりの痛みや腫れが出ることもありますが、**深部静脈血栓**ができて、**まったく症状がでないことが多いです**。つまりは、いったんはがれると、最悪の場合には命を奪ってしまうこともある血のかたまり(血栓)が、身体の中でじわじわと生まれていたとしても、本人はまったく気づくことがないという点がいちばん恐ろしいことなのです。

横になっていた体を起こして歩き出す、身体の向きを変えるなどをきっかけにして、足にできた血のかたまり(血栓)がはがれます。そして血液の流れに乗って、あっという間に心臓から肺へと流れます。これが肺の血管に詰まると、突然胸が痛み出したり、呼吸が苦しくなったり、気を失ってしまったという症状が現れます。**大きな血栓が肺に詰まった時には、突然死を引き起こすこともあります**。

## 大切な命を守るために

### 水分補給はこまめに！しっかりと！

避難所では、トイレが不便なこと(遠い・使いにくい・周囲の人に迷惑をかけるなど)が理由で、トイレに行く回数を減らそうとして、ついつい、水分を控えてしまうのではないのでしょうか。どうか、**命を守るために、しっかり水分を取ってください**。

必要な飲む水分の量は、1日に1リットルから1.5リットル程度とされています。毎日、1リットル程度を、**朝起きたとき・食事のとき・運動の前後・入浴の前後・寝る前などに、何回かに分けて飲むことが大切です**。スポーツドリンクが効果的だと言われていますが、お茶や水で十分です。

お年寄りには特に、水分を控えてしまう傾向にあると思われます。周囲の方が、ぜひ気を付けてあげてくださるようお願いいたします。なお、お年寄りには高血圧や糖尿病などを患っておられる方がおられるので、スポーツドリンクの飲みすぎにご注意ください。

## 長い時間同じ姿勢でいるのはやめましょう！

車の中で寝泊まりしている・ずっと横になっている・足を降ろしていずにじっとすわっているなどは、血のかたまり(血栓)が起きやすくなります。注意してください。

## 時間を決めて、運動したり歩いたりしましょう！

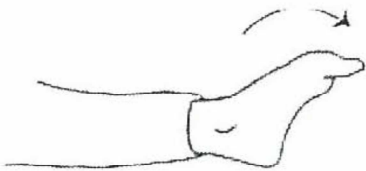
下に血栓予防のための運動を紹介しています。こまめに足の運動を行ってください。気持ちがふさぎ落ち込むこともあると思いますが、どうかじっとせず、外に出て身体を動かしてみてください。

## ゆったりとした服を着ましょう！

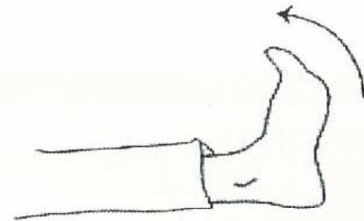
必要以上にベルトをしめたり、きついジーンズをはいたりといったことは避けましょう。身体をしめつける服装で、休むのはやめましょう。

足がしびれる、腫れている、違和感がある、息苦しいなどの症状があれば、深部静脈血栓症や肺塞栓症の可能性も疑い、早めに受診したり、避難所のスタッフに相談したりしてみてください。

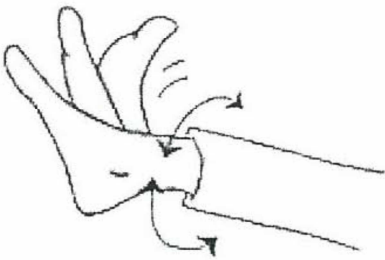
- ① つま先を下に向け  
足の甲をゆっくり伸ばす



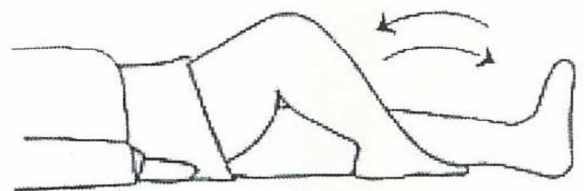
- ② つま先をゆっくり上げる



- 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。



図：「被災地における肺塞栓症の予防について」日本循環器学会(JCS)より引用 (2011/3/29 許諾済)