

## 災害時に気をつけたいこと。(臨床検査技師の視点から)

災害時には、恐怖や不安から、自分の行動半径が小さくなると言われています。そんな時、特に気をつけなければならないことが、エコノミークラス症候群です。この病気は、足の静脈に出来た血栓（血の塊）が肺の血管に詰まってしまい、呼吸困難等を起こし、命の危険もある病気です。最近では大きな災害の際には、必ず注目される疾患の一つとなっています。持病に糖尿病があると、足に血栓をつくり易くなるとも言われています。

血栓を作りやすい血管（静脈）は、

- (1) 血管が広がっている（血液の流れが遅い）
- (2) 静脈の弁の開閉が悪い
- (3) 心臓の動きが悪かったり、弁膜症がある などとされています。

あまり症状は出ませんが、

- (1) 夕方になると、足が浮腫む
- (2) 静脈瘤が出来ている などは注意が必要です。

予防のためには、

- (1) こまめに軽い体操やストレッチ運動を行う
- (2) 十分に水分を取る
- (3) アルコールを控え、禁煙する
- (4) ゆったりとした服装をし、ベルトをきつく締めない
- (5) かかとの上げ下ろし運動をしたりふくらはぎを軽くもんだりする
- (6) 眠るときは足をあげる などを行うと効果的と言われています。

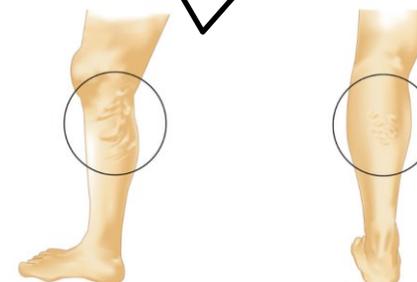
超音波を使って足の血管を観察することで、血栓を作りやすい血管は確認することができます。気になる方は、医師、スタッフにご相談ください。



座って検査します



ふくらはぎの  
ボコボコは静脈瘤です



血栓の超音波像です

