

エコノミークラス症候群予防のために

○ エコノミークラス症候群とは

食事や水分を十分に取らない状態で、車などの狭い座席に長時間座っていて足を動かさないと、血行不良が起こり血液が固まりやすくなります。その結果、血の固まり（血栓）が血管の中を流れ、肺に詰まって肺塞栓（肺の細い血管に血の固まりが詰まって血管をふさいでしまう）などを誘発する恐れがあります。

○ 予防のために心がけること

- 1 定期的に体を動かしましょう。
かかとの上げ下ろし運動、ふくらはぎを軽くもむなどしましょう。
軽い体操やストレッチ運動などもおこないましょう。
- 2 十分に水分をとりましょう。
- 3 アルコール、コーヒーなどは避けてください。利尿作用があり、飲んだ量以上に、体から水分出てしまいます。
- 4 できるだけゆったりとした服を着ましょう。
- 5 禁煙しましょう。
- 6 眠るときは足を上げましょう。

○ 予防のための足の運動

