

エコノミー クラス症候群



夏にコロナ、熱中症、脳梗塞や心筋梗塞以外にも注意すべき病気はありますか？



エコノミー
クラス症候群が
あります。下肢の

筋肉は、血液を全身に送
るポンプの役割もしま
す。運動でその筋肉を使
うと血流がスムーズに流
れますが、使わないと反

対に固まり、

血栓（血の

塊）を作り

やすくなり

ます。特に

流れの緩やかな

静脈でできやす

く、下肢の静脈

を詰まらせ、下肢が腫れ

たり痛んだりします。ま

たその血栓が剥がれて流

れ、途中の肺の血管で詰

まると肺塞栓（そくせ

ん）症となり、呼吸障害、

胸痛、ひどいと突然死を



起こします。一方、

夏は脱水などで血液が

固まりやすく

なるので、小ま

めな水分補給

はもちろんの

こと、運動も

大事です。特

にコロナでも

りがちな日々、軽い運動

で十分です。長時間のデ

スクワークなどでは、ふ

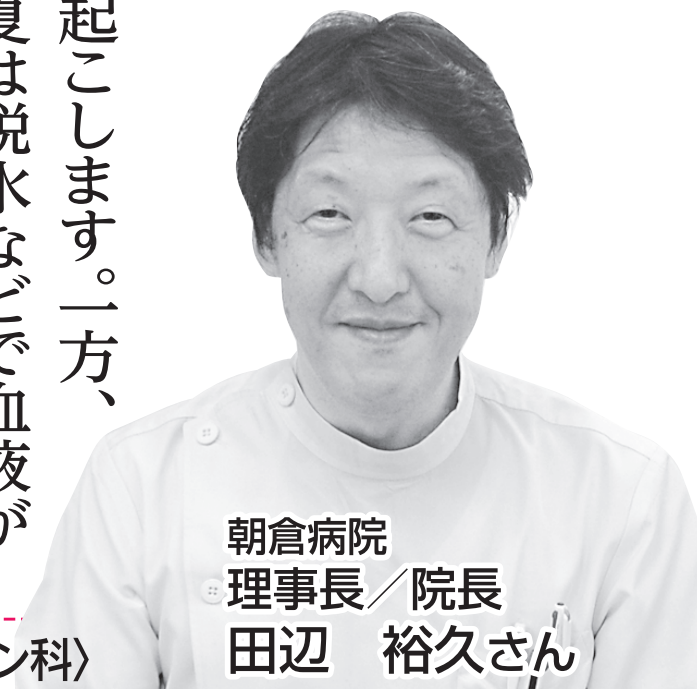
くらはぎを定期的にも

むとか、足首を頻回に動

かす、貧乏揺すりでもい

いようです。血栓防止

に、夏こそ毎日が決戦！



朝倉病院
理事長／院長

田辺 裕久さん