

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などを誘発する恐れがあります。

○ 予防のために心掛けると良いこと

予防のためには、

- ①ときどき、軽い体操やストレッチ運動を行う
 - ②十分にこまめに水分を取る
 - ③アルコールを控える。できれば禁煙する
 - 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
- などを行いましょう。

○ 予防のための足の運動

