

【防災WEEK③】

避難所で！ エコミークラス症候群を防ごう



■「エコミークラス症候群」とは？



車の中や狭い避難所等、からだを自由に動かせない状態で長時間過ごしたり寝泊まりした場合、足の血液の流れが悪くなり血のかたまり（血栓）ができます。この血栓が剥がれて、足の静脈から心臓へと流れ、肺動脈で血管を詰まらせ、肺塞栓をおこすことを「**エコミークラス症候群**」といいます。軽い症状は、片側の足のむくみや痛み、重症になると、息が苦しくなり、胸の痛みを訴えて失神することがあります。

■予防のポイント

- 窮屈な場所で寝泊まりしない
- こまめに水分補給する（食事以外で1日1,000～1,500mlが目安）
- 定期的にからだを動かす

