

薬局だより

白庭病院
2016年6月



これから夏に向けて、旅行や帰省などで長時間の移動が多くなります。長時間同じ姿勢のまましていると、血の流れが悪くなり、「エコノミークラス症候群」になることがあります。4月14日に起きた熊本地震では、避難所や車の中で長時間、同じ姿勢を取ることによって引き起こされる「エコノミークラス症候群」が問題となっています。

エコノミークラス症候群とは？

飛行機で長時間同じ姿勢で座っていると、足の血液の流れが悪くなり、静脈の中に**血の塊（静脈血栓）**ができることがあります。この静脈血栓が歩行などをきっかけに足の血管から離れ、血液の流れに乗って肺に到着し、肺の動脈を閉塞してしまいます。これを**エコノミークラス症候群（別名、旅行者血栓症）**と言います。飛行機のエコノミークラスだけで発症するのではなく、バスや電車、車の中など、狭い空間で長時間同じ姿勢をとっていたりしても発症します。

医学的には、足や下腹部の静脈に血栓ができる病気を「**深部静脈血栓症**」、この血栓が肺に飛んで肺の血管を詰めてしまう病気を「**急性肺血栓塞栓症**」といい、最近ではまとめて「**静脈血栓塞栓症**」と呼ぶことも多くなっています。

《**症状**》 症状の出方は、どの程度の大きさの静脈血栓が飛んできたかによります。比較的小さい血栓の場合はまったく無症状のことも多いといわれています。しかし、ある程度以上の大きさの血栓が肺動脈を閉塞すると突然、呼吸困難が生じます。呼吸困難の発作は一回だけのこともあります。数回発作が生じ、その度に状態が悪化する場合があります。また約半数の方で胸の痛み、10～30%で失神発作を経験されています。全身倦怠感、不安感、動悸、冷や汗などの症状が出現することもあります。



《**原因**》 血栓ができるのは「乾燥」と「長時間の足の運動不足」が原因と考えられます。

- ①「乾燥」…航空機内などの乾燥した空間や、低い気圧によって体内の水分が蒸散しやすくなり、血液の粘度が上昇します。水分摂取の不足や、アルコール摂取なども脱水傾向を招き、血液粘度上昇のリスクを高めます。
- ②「長時間の足の運動不足」…上記のような状態で長時間座位により下肢が圧迫され続けると、うっ血を起こし、血栓が生じてしまいます。

こんな人は注意！

- ・ 下肢静脈瘤 ・ 手術後や骨折直後の人（血管に傷がついていることがある）
- ・ 血栓ができたことがある人、血管が傷みはじめている人
- ・ 中高年の人（過去の統計上 40～50 代の発症率が高い）
- ・ 肥満の人（脂肪が血管を圧迫し、血流が悪くなりやすい）
- ・ 経口避妊薬（ピル）を服用している人 ・ 月経中、妊娠中、出産後の女性

《エコノミークラス症候群で注意すべき薬》

●女性ホルモンのひとつであるエストロゲンが血栓を作りやすくします。なので、妊娠中はもちろん、経口ピルや骨粗鬆症治療薬等のエストロゲン製剤を服用している場合も、エコノミークラス症候群になりやすくなってしまいます。

●利尿薬、糖尿病治療薬の SGLT2 阻害薬などは、脱水を引き起こす恐れがあります。

●ステロイド製剤（吸入薬を含む）がエコノミークラス症候群のリスクになるという研究結果がいくつか報告されています。

●長時間のフライトの時に睡眠薬を服用すると、不自然な姿勢で寝てしまったり、足の筋肉の運動が弱まって発症しやすくなりますので、使用しないようにしましょう。



《予防法》

足のマッサージをしましょう！

長時間座位による血液の循環状態悪化、特に下肢の循環悪化を回避するには、適切な運動や下肢の循環を良好にするマッサージが有効で、血栓の予防にもなります。

適切な水分摂取は必須！

血液粘度の上昇を惹起する脱水を防ぐためには水分の適切な摂取が必要ですが、ビールなど利尿作用のある飲料ではむしろ脱水が助長されます。

