

经济舱综合症

今年4月，熊本地震发生后，大家有没有通过电视等媒体听说了“经济舱综合症”这个词呢？震后，很多危房致使不少人无法居家生活，而不得不进车里。这时接二连三出现的，便是罹患“经济舱综合症”的人。

这个病名，本来源于长时间坐在飞机上的一种座位 — “普通座（经济舱）”的很多人都出现过的症状。所谓经济舱综合症，是指因始终保持同一种姿势、很少动弹并持续较长时间，造成腿脚静脉血滞留，从而导致血管里形成血块，而这些血块进入肺部后将肺动脉阻



エコノミークラス症候群

今年の4月に熊本地震が起きた後、皆さんは、テレビ等で「エコノミークラス症候群」という言葉を耳にしませんでしたか？地震発生後、自宅にいられなくなった多くの人たちが、車中で生活することを余儀なくされました。その時、次々と報告されたのが、この「エコノミークラス症候群」にかかる人たちでした。

この病名は、飛行機の座席の種類で「普通席（エコノミークラス）」に座った人たちに多く見られた症状であったことからつきました。「エコノミークラス症候群」とは、同じ姿勢あまり動かない状態を長時間続けたことにより、足の静脈の血が滞り、その結果、血管の中に血の塊ができる、その塊が肺の入り口の肺動脈を塞いでしま

塞致病。轻度经济舱综合症的症状是脚肿和疼痛；加重的话会引发胸部疼痛和气急，严重时还会引起心肌梗塞甚至死亡，它是一种很可怕的病。

在此次熊本地震中，截至5月10日的报道，已有50多人罹患此病，甚至出现了死者。罹患此病的不仅仅是住在车里的人，其中还不乏在避难所生活，不太动弹的老年人。

据说患上此病的原因，除了腿脚不动弹以外，体内缺水也是一大要素；此外，腿脚受伤的人、糖尿病患者及肥胖者罹患此病的风险也比较大。熊本地震后，女性的发病率比较高，听说，其背景在于因为居住在避难所，很多女性不想去不干净的厕所，所以尽可能地少摄取水分而致。想到本来人们因为受灾，生活就已经很不方便了，之后还要在避难所背负其它风险，这样的事真令人痛心！

如此这般，“经济舱综合症”不仅仅只因为坐飞机或在车里才会发生，如果腿脚长时间不动弹也会罹患，甚至在家或公司里也有可能会得。要做到预防经济舱综合症，首先不能长时间地保持同一种姿势，如果身处这样的环境，那么即便是坐着也好，请用手指按摩小腿肚子，勤动弹脚和脚趾，让脚跟上下运动20~30次。此外，为了不使血液变得浓稠，还要多喝水。酒类及含有咖啡因的咖啡等的饮料具有利尿作用，会起到相反的效果。作为水分，据说水及矿物质饮料（运动饮料）等比较理想。



う病気のことです。症状としては、軽度の場合は、足のむくみや痛み、ひどくなると胸痛や息切れが起ります。深刻なものでは心臓発作から死に至ることもあるという恐ろしい病気です。

熊本地震でも、5月10日時点の情報で、50人以上がこの病気になり、死者まで出ました。この病気にかかった人は車中泊の人だけではなく、避難所で動かない生活をしていた高齢者にも見られました。

原因是、足を動かさなかったことに加え、水分不足が大きな要因としてあるとのこと。その他にも足をけがした人や糖尿病の人や肥満の人もリスクがあるとされています。熊本地震の際には特に女性が発症することが多く、その背景には、避難所生活で不潔なトイレに行きたくないために、水分を極力摂らないようにした女性が多かったから、というような話もありました。ただでさえ、被災して大変な生活をしていた人たちが、避難生活の中で更にリスクを背負うことになったかと思うと、胸が痛くなる話です。

このように「エコノミークラス症候群」は、飛行機や車中だけで起こるのではなく、足を長時間動かさない状況下で起こるわけですので、自宅や会社等でも起こる可能性があります。これを防ぐには、まずは長時間同じ姿勢を取らないことが第一ですが、そのような状況になつたら、座ったままでもいいので、ふくらはぎをマッサージしたり、こまめに足や足の指を動かしたり、かかとの上下運動を20~30回行ってください。そして、血液がドロドロにならないように水分を十分摂ること。アルコールやカフェインを含むコーヒー等の飲み物は利尿作用があるのでマイナスです。水分としては、水、スポーツドリンク等がよいそうです。(B)

