

## Синдром эконом-класса

Возможно, после Землетрясения в Кумамото, которое произошло в апреле этого года, вам приходилось слышать, например, в телепередачах слова «синдром эконом-класса». Большинству из тех, кто не мог вернуться в свой дом, пришлось жить в машинах. Тогда и стали появляться сообщения о людях с этим самым «синдромом эконом-класса».

Такое название синдром получил от одной из категорий мест в самолетах: его симптомы часто встречались у тех, кто сидел на простых местах (в эконом-классе). Синдром эконом-класса — болезнь, заключающаяся в том, что из-за длительного нахождения в неизменной позе и малоподвижном состоянии в венах ног возникает застой крови. В результате этого в ней образуются сгустки, которые блокируют легочные артерии, находящиеся на входе в легкие. Симптомы этой страшной болезни в ее легкой стадии — отечность ног и боль в них, при осложнениях появляются боль в груди и одышка, а в тяжелой стадии возможен даже инфаркт со смертельным исходом.

Вот и при Землетрясении в Кумамото, по сообщению от 10 мая, этот синдром испытали не менее 50 человек, были и смертельные случаи. В числе заболевших были не только те, кто ночевал в машине, но и люди преклонного возраста, которые вели неподвижный образ жизни в местах временного размещения.

Как сообщалось, помимо неподвижности ног причиной заболевания служит такой серьезный фактор, как обезвоживание. Кроме этого, риску заболевания подвержены лица, имеющие травмы ног, страдающие сахарным диабетом, ожирением. Рассказывали также, что во время Землетрясения в Кумамото заболевание чаще наблюдалось у женщин на фоне того, что они большей частью старались, по возможности, не пить, потому что, живя в местах временного размещения, не хотели ходить в туалет из-за отсутствия в них чистоты. От этих рассказов болит сердце, когда подумаешь: зачем те, кто вели и без



## エコノミークラス症候群

今年(ことし)の4月(がつ)に熊本地震(くまもとじしん)が起きた(お)後(あと)、皆さん(みな)、テレビ等(てれびとう)で「エコノミークラス症候群(しょうこうぐん)」という言葉(ことば)を耳(みみ)にしません(し)でした(し)か?地震発生(じしんはっせい)後(ご)、自宅(たく)にいられ(い)なくな(な)った(た)多く(おほ)の人(ひと)たち(たち)が、車中(しゃちゆう)で生活(せいかつ)することを余儀(よぎ)なく(な)されました(し)。その時(とき)、次々(つぎつぎ)と報告(ほうこく)された(さ)れた(ら)のが、この「エコノミークラス症候群(しょうこうぐん)」にかか(か)る(る)人(ひと)たち(たち)でした(し)。

この病名(びょうめい)は、飛行機(ひこうき)の座席(ざせき)の種類(しゆるい)で「普通席(ふつうせき) (エコノミークラス)」に座(すわ)った(た)人(ひと)たち(たち)に多(おほ)く見(み)られた(ら)れた(ら)症(しょう)状(じゆう)であ(あ)った(た)こと(こと)から(か)ら(ら)つ(つ)き(き)ま(ま)し(し)た(た)。「エコノミークラス症候群(しょうこうぐん)」とは、同(おな)じ姿(しせい)勢(せい)であ(あ)まり動(うご)か(か)ない(ない)状(じゆう)態(たい)を長(ちよう)時(じかん)間(かん)続(つづ)け(け)た(た)こと(こと)により(よ)り、足(あし)の静(じよう)脈(みやく)の血(ち)が滞(とど)お(お)り、その結(けっ)果(か)、血(けっ)管(かん)の中(なか)に血(ち)の塊(かたまり)が(が)でき(き)、その塊(かたまり)が(が)肺(はい)の入(い)り口(ぐち)の肺動(はいどう)脈(みやく)を塞(ふさ)いで(い)て(て)し(し)ま(ま)う(う)病(びよう)気(き)のこ(こ)と(と)です(す)。症(しょう)状(じゆう)とし(し)て(て)は、軽(けい)度(ど)の場(ばい)合(あ)い(い)は足(あし)のむく(むく)み(み)や痛(いた)み、ひど(ひど)く(く)なる(なる)胸(きよう)痛(つう)や息(いき)切(き)れ(れ)が(が)起(お)こ(こ)り、深(しん)刻(こく)な(な)もの(もの)では(では)心(しん)臓(ぞう)発(はっ)作(さく)から死(し)に(に)至(いた)る(る)こと(こと)も(も)あ(あ)る(る)とい(い)う(う)恐(おそ)ろ(ろ)しい(しい)病(びよう)気(き)です(す)。

熊本地震(くまもとじしん)でも、5月10日(がつとおか)時(じ)点(てん)の情(じゆう)報(ほう)で、50人(にん)以上(いじゆう)が(が)この病(びよう)気(き)に(に)な(な)り、死(し)者(じや)ま(ま)で(で)出(で)ま(ま)し(し)た(た)。この病(びよう)気(き)にか(か)か(か)った(た)人(ひと)は車(しゃ)中(ちゆう)泊(はく)の(の)人(ひと)だけ(だけ)では(では)なく、避(ひ)難(なん)所(じよ)で動(うご)か(か)ない(ない)生(せい)活(かつ)を(を)し(し)て(て)いた(いた)高(こう)齢(れい)者(じや)にも(にも)見(み)ら(ら)れ(れ)ま(ま)し(し)た(た)。

原因(げんいん)は、足(あし)を動(うご)か(か)さ(さ)な(な)か(か)った(た)こと(こと)に加(くわ)え、水(すい)分(ぶん)不(ふ)足(そく)が(が)大(おほ)きな(きな)要(よう)因(いん)と(と)して(して)あ(あ)る(る)こと(こと)。そ(そ)の(の)他(た)にも(にも)足(あし)を(を)け(け)が(が)した(した)人(ひと)や糖(とう)尿(によう)病(びよう)の(の)人(ひと)や肥(ひ)満(まん)の(の)人(ひと)も(も)り(り)す(す)く(く)が(が)あ(あ)る(る)と(と)さ(さ)れ(れ)て(て)い(い)ま(ま)す(す)。熊本地震(くまもとじしん)の際(さい)には(には)特(とく)に(に)女(じよ)性(せい)が(が)発(はっ)症(じよう)す(す)る(る)こと(こと)が(が)多(おほ)く、その背(はい)景(けい)には(には)、避(ひ)難(なん)所(じよ)生(せい)活(かつ)で(で)不(ふ)潔(けつ)な(な)ト(ト)イ(イ)レ(レ)に(に)行(い)き(き)た(た)く(く)ない(ない)た(た)め(め)に、水(すい)分(ぶん)を(を)極(きよく)力(りよく)で(で)扱(あ)ら(ら)ない(ない)よう(よう)に(に)し(し)た(した)女(じよ)性(せい)が(が)多(おほ)か(か)った(た)。

Информационная газета Центра по связи и поддержке китайских соотечественников

того нелегкую жизнь в таких местах, подвергали себя в этих условиях лишнему риску?

Таким образом, синдром эконом-класса



возникает не только у тех, кто проводит время в самолетах, машинах, но и у тех, кто долго не шевелит ногами, поэтому проявиться он может также и в доме, офисе, в других местах. Для его предотвращения важно прежде всего не находиться долго в одной позе, а если вы всё же находитесь в таком состоянии, то массируйте икры, можно и сидя, энергично шевелите ногами и пальцами ног, по 20—30 раз поднимайте-опускайте пятки. А чтобы не загустевала кровь, много пейте. Алкоголь, а также кофе и другие напитки, содержащие кофеин, плохи тем, что усиливают мочеиспускание. Говорят, что поддержанию жидкости в организме способствуют, в частности, вода и спортивные напитки.

から、<sup>はなし</sup> とい<sup>ひ</sup>ような話<sup>ひ</sup>もありました。ただでさえ、<sup>ひさい</sup>被災<sup>たいへん</sup>して大<sup>せい</sup>変<sup>かつ</sup>な生活<sup>ひと</sup>をしていた人<sup>ひなん</sup>たちが、避難<sup>せい</sup>生活<sup>な</sup>の中<sup>さ</sup>で更<sup>せ</sup>にリスク<sup>お</sup>を背<sup>おも</sup>負<sup>む</sup>うことにな<sup>はなし</sup>ったかと<sup>おも</sup>うと、胸<sup>むね</sup>が痛<sup>いた</sup>くなる話<sup>はなし</sup>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ったら、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)

