

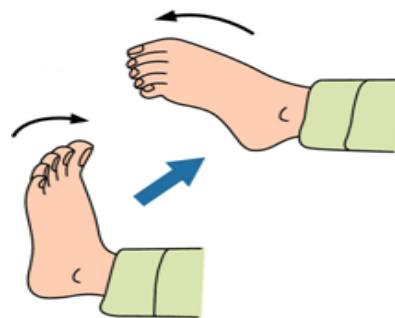
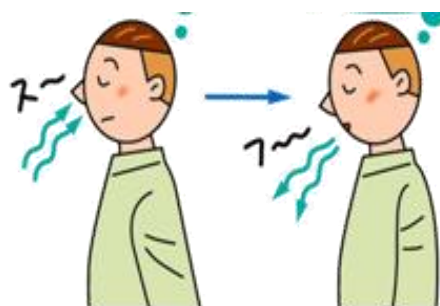
エコノミークラス症候群とは？

長時間同じ姿勢でいると、静脈に血の固まり(血栓)ができません。その結果、血の固まりが移動して肺の血管に詰まり、胸痛や呼吸困難等の症状が出現する病態をいいます。

(出典：厚生労働省ホームページ)

☆予防方法☆

- ・深呼吸をする
- ・適度な水分補給
- ・長時間同じ姿勢は避ける
- ・歩くなどの足を動かす運動
- ・ゆったりとした服装をし、ベルトをきつく締めない



☆運動例☆

- ・足首の曲げ伸ばし運動
- ・足の指を動かす
(30分に1度、20-30回程度)
- ・歩く(3-5分程度)
- ・ふくらはぎのマッサージ

