

健康ふらざ

No.399

企画:日本医師会

脚をできるだけ動かそう

静脈血栓塞栓症

静脈血栓塞栓症は聞きなれない病名ですが、「深部静脈血栓症」と「肺塞栓症」を合わせたものです。

深部静脈血栓症とは、長い時間同じ姿勢でいることで脚の血液の流れが悪くなり、静脈の中に血のかたまり(血栓)(栓)ができた血管を詰まらせてしまう病気です。

片方の脚がむくむことが多いが多く、

そのほかに腫れや痛みなどの症状が出ます。

手術の後や、病気やケガで寝たきりの状態が長く続くとき、加齢、肥満、妊娠、がんなどによつて起つやすくなります。

肺塞栓症は、静脈にできた血栓が血管の中を移動して、

肺まで運ばれて、肺動脈で詰まつてしまつもので、呼吸が苦しくなり、命にかかる危険があります。

血栓がないように、普段から脚を十分に動かしましょう。

よく歩く、ベッドの上や椅子に座つて足首を動かす、寝るとときに脚を少し高くする、

ふくらはぎを下から上にマッサージする、などが効果的です。



足の指を閉じたり
開いたりする



足首を伸ばしたり
曲げたりする



足首を回す

予防のための 足の運動

