



# 深部静脈血栓症に注意

—よく脚を動かしましょう!—

指導：浜松医療センター 院長 小林 隆夫

企画：  
日本医師会

No. 480

## 震災時の避難所生活の中でも多発

長時間、脚を動かさないでいると脚の静脈血の流れが悪くなり、そこに血の固まり、すなわち“血栓”が発生します。これを「深部静脈血栓症」といい、エコノミークラス症候群ともいわれています。

高齢、肥満、がん、手術後、妊娠・出産、けが、避難所生活、脚の麻痺、避妊薬をのんでいる方、血が固まりやすい体質の方などに発症しやすい病気です。

症状がないことも多いですが、ほとんどの場合、片脚のふくらはぎや太ももに腫れやむくみが出たり、痛みが出たり、皮膚が赤くなったりします。



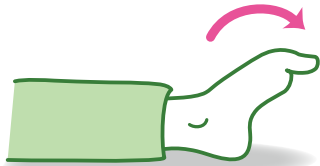
## よく脚を動かしましょう

予防には、歩行や足首の運動、脱水を避けることなどが有効です。例として避難所でもできる予防対策(図)をご紹介しますので、脚を長時間動かなさような時は、ぜひ活用してください。

また、体を自由に動かせない状態では、弾性ストッキングを着用する圧迫療法が推奨されます。

血栓ができてしまったら、血を固まりにくくする薬で治療します。血栓により血管が詰まると命に関わることもありますので、気になる症状がある時は、早めにかかりつけ医に相談しましょう。

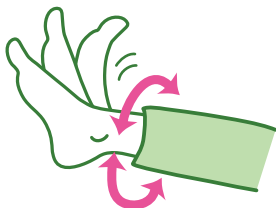
① つま先を下に向け 足の甲をゆっくり伸ばす



② つま先を ゆっくり上げる



③ 足首を ゆっくり回す



④ 両足を伸ばした状態から 片足ずつ脚を伸ばしたり 曲げたりする



震災時の避難所でも、①～④のような 脚の運動を積極的に行いましょう。

ふくらはぎの筋肉が伸縮することで、 脚の静脈の血行が良くなり 静脈血栓の発生を防ぎます。

自分で脚を動かせない場合には、 周囲の人に足首から膝へとふくらはぎを マッサージしてもらうことでも、 ある程度の効果があります。

### 図 避難所でもできる 深部静脈血栓症の予防対策

日本血栓止血学会と肺塞栓症研究会の提言より引用して作成。 2016年の熊本地震の際にも厚生労働省からこのような注意喚起が出されている