

エコノミー症候群とは？

食事や水分を十分に取らず、**長時間同じ姿勢**でいると、血行不良が起こり血液が固まりやすくなり、そこに痛みや腫れが生じることがあります。その結果、血の固まり（血栓）が血管の中を流れ、肺に詰まって、呼吸が苦しいなどの症状を起こす可能性があります。

なりやすい人

以下の場合、エコノミー症候群を引き起こす可能性が高くなる可能性があります。

- ・長時間同じ体勢でいる
- ・高齢者
- ・肥満のある人 等

対策・予防

- ・ときどき、軽い体操やストレッチ運動を行う
- ・かかとの上げ下ろし運動をしたりふくらはぎを軽くもんだりする
- ・眠るときは足をあげる
- ・十分にこまめに水分を取る
- ・アルコールを控える。できれば禁煙する
- ・ゆったりとした服装をし、ベルトをきつく締めない

参考URL

厚生労働省 <https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000170807.html>

厚生労働省検疫所 <https://www.forth.go.jp/useful/attention/20.html>

大塚製薬 <https://www.otsuka.co.jp/health-and-illness/thrombosis/>