

エコノミークラス症候群を防ぐには


肺塞栓症（エコノミークラス症候群）を防ぐには

主な症状 ✓ 呼吸困難 ✓ 胸の痛み ✓ 足のむくみ

予防3カ条

- 長時間の同じ姿勢を避ける
- 歩くなど足を動かす
- 適度に水分をとる（アルコールは控える）

車内では



全身をときどき伸ばす

首をときどき回す

ゆったりとした服装をし、ベルトをきつく締めない

弾性ストッキングをはく

かかとの運動や、ひざ・ふくらはぎのマッサージをする

眠るときは足をあげるか体を水平にする

エコノミークラス症候群を防ぐには

- 足首の曲げ伸ばし(ゆっくりと左右5回ずつ)
- 片ひざを両手で手前に引く
(10秒間を左右3回ずつ)
- 全身を伸ばす
(5秒くらい伸ばすのを3回)
- 就寝時は体を水平、
もしくは足を高くする
- 可能な範囲を歩く
- ゆっくり深呼吸をする
- 適度に水分を補給する
- ふくらはぎやふとももの
マッサージをする
- 弾性ストッキングをはく



足に筋肉痛のような痛みありませんか 血栓のチェックを(04/19)