

令和2年4月28日

## 報道機関の皆様へ 在宅の皆様へのエコノミークラス症候群についての注意啓発のお願い

この度のコロナウイルス感染症で亡くなられた患者様、闘病中の皆様にご心からお見舞いを申し上げますとともに、第一線の医療現場で奮闘しておられるすべての医療従事者にご心から感謝申し上げます。

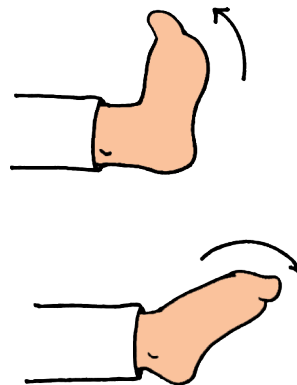
私たち循環器系学会・団体は、循環器・血管疾患の予防・治療に関わっている学会で、静脈血栓症・肺塞栓症、いわゆるエコノミークラス症候群の予防・治療に深く関わっております。今回のような緊急事態宣言のもとで、多数の方が在宅勤務あるいは国からの要請に応じてご自宅に籠っておられることと思います。また、一部の医療従事者におかれましては、ご家族への感染リスクを配慮して車中泊で過ごされているという報道もなされています。このような環境の中では、過去の地震災害等で頻発した避難所でのエコノミークラス症候群(足の静脈に血の塊ができて肺の血管に飛んで急に息ができなくなってしまう病気、肺血栓塞栓症と深部静脈血栓症)の危険性が高まってしまっている状況にあります。実際に在宅中の肺血栓塞栓症によって突然亡くなられた患者さんの報告も報告されています。

循環器疾患を扱う団体としては、この疾患による予防できる死亡を減らしたいと考えます。現在まで静脈血栓症・肺血栓塞栓症の予防の重要性を、学会や保健衛生活動を通して啓発してきました。静脈血栓症は、足を動かさないこと、脱水、足のケガなどで起こる危険性が高くなります。

報道機関の皆様におかれましては、外出をせずにご家庭で在宅勤務をされておられる皆様、自宅で感染の終息を待ちながらお過ごしの皆様に、エコノミークラス症候群の予防への関心を深めていただきたく思います。エコノミークラス症候群を予防に重要なことは、足を動かすことと水分を十分に摂ることです。

### 足を動かすこととしては

- (ア) 自宅でラジオ体操などの軽い運動をする
- (イ) 在宅勤務では長時間の座位を取らず、2時間に1回以上立って軽い運動をする
- (ウ) 長時間座ったままの姿勢でテレビやビデオを見ないで時々軽い運動をする
- (エ) 座位を取っている時も足首を曲げ伸ばしして上下に動かす運動をする (図)
- (オ) 長時間自動車のシートに座った姿勢で眠らない
- (カ) ふくらはぎのマッサージをする などの注意が必要です



特に、静脈血栓塞栓症を過去に起こした方、最近手術を受けた方、肥満のある方、妊娠中の方、ご高齢の方、経口避妊薬を内服されている方などは静脈血栓塞栓症のリスクが高くなります。また、静脈血栓塞栓症を起こすと足のむくみが出たり、ふくらはぎが赤黒く変色したりすることもあります。このような場合には早めに医療機関にご相談いただく必要があると思います。

報道機関の皆様には全国民の皆様に新聞、テレビ、ラジオ、ネットなどの報道を通して広報していただくと、エコノミークラス症候群の発症リスクも激減するかとおもいます。