

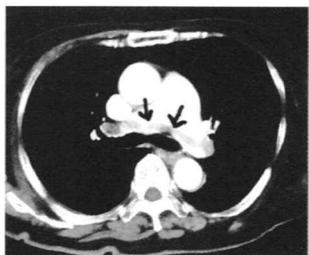
「エコノミークラス症候群」について

▼その本態は下肢深部静脈血栓症に起因する肺塞栓症

人間の体は血液が循環するための経路、血管がはりめぐらされています。心臓を中心に出ていく経路（動脈）と帰りの経路（静脈）に分かれていることはご存知のことでしょう。特に帰り道である静脈は表在から次第に中心の本幹、すなわち深部静脈と呼ばれる血管に集まって心臓へ帰ります。ここに血液の塊、血栓ができる病気を“深部静脈血栓症”と言いますが、心臓を経由して肺へ通じる経路です。肺まで血栓が飛んでしまうことがあるのです。これを“肺塞栓症”と呼び、エコノミークラス症候の本態です。10時間以上のフライトは特に要注意です。血栓の量が多いと命に関わり、今でも適切に治療が行われないと20〜30%近い死亡率という怖い病気の一つです。

▼どこでも、だれにでも起こる可能性があります。

飛行機の“エコノミークラス”という意味は、言いかえると“座った姿勢で身動きしにくい所に長時間



【図の説明】胸部CT像です。人字型の肺動脈内に黒く抜けた部分が肺に飛んできた血栓です（矢印）。

間いる“という意味です。つまり元気な人でもじっとしていると、特にふくらはぎで血液のよどみ、つまり“うっ滞”が起き血栓を作ってしまうのです。人間は立っている時、程良く歩くことによってふくらはぎの筋肉が収縮して静脈を圧迫し血液を心臓へ押し戻す仕組みになっています。ふくらはぎが“第二の心臓”と呼ばれるゆえんです。もうお分かりと思います。飛行機だけでなく電車や車、家の中などでもだれにでも起こり得る病気ということ。適度な屈伸運動（1時間に1回程度）や弾性ストッキングを履くことで予防効果が期待できます。

▼特に片方の足だけが浮腫んだ場合はすぐに相談ください。

足が“浮腫む”原因の一つですが、両足同時ということは稀です。ですから片方の足が急に浮腫んだという場合には注意です。実は血栓ができて足が腫れるのは30〜40%ぐらいと言われ、長時間座ったあとの息苦しさなども注意が必要です。診断がつけば、治療法はほぼ確立されており、シヨック状態などに陥ってなければ治療成績は極めて良好です。予防として弾性ストッキングを履くこともお忘れなく！

文 国際医療福祉大学病院心臓血管外科部長 村上 厚文先生