

エコノミークラス症候群予防のために

○エコノミークラス症候群とは

食事や水分を十分に取らない状態で、車などの狭い座席に長時間座っていて、足を動かさないと、**血行不良**が起こり、血液が固まりやすくなります。その結果、**血の固まり(血栓)**が血管の中を流れ、肺に詰まって肺塞栓などを誘発する恐れがあります。

○予防のために心がけると良いこと

予防のためには、

- ① ときどき、**軽い体操**や**ストレッチ運動**を行う
- ② こまめに**水分**をとる
- ③ **アルコール**を控える。できれば**禁煙**する
- ④ ゆったりとした服装をし、ベルトをきつく締めない
- ⑤ 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
- ⑥ 眠るときは**足**をあげる

などを行いましょう。

○予防のための足の運動

①足の指で**グー**をつくる



②足の指を**ひらく**



③足を上下に**つま立ち**する



④つま先を**引き上げる**



⑤ひざを両手で抱え、足の力を抜いて**足首を回す**



⑥ふくらはぎを**軽くもむ**

