

我思ふ

ESSAY

宗宮 重行

6

エコノミー症候群

200年 3月 2日朝日新聞朝刊 12版 Nに「空の旅 エコノミー症候群に注意」との記述が掲載されていた。また平凡社新社「知らないで損するエアライン超利用術」杉浦一機 108-110(2001)にも記事がある。さらに朝日新聞 200年 7月 3日夕刊 4版にも「エコノミー症候群・広がる提訴 英でも航空会社に賠償請求へ」と記事がある。7月 2日付英日曜紙オブザーバーによると 手間 1000 ~ 2000人が同症候が原因と思われる血行障害で死亡、また英医学誌ランセットによると 長距離線の 10人に 1人が障害を起す危険があるという。

医学的に「肺血栓塞栓症」という。原因としていろいろあるが そのうち飛行機旅行が引き金になった例が、199年の医学論文で「エコノミー症候群」と名付けられ紹介された。座席に長時間すわって足を動かさないでいると 静脈内に血のかたまり(血栓)が出来 立ち上ることがきっかけになってこの血のかたまりが血管のなかを移動し、最終的には肺動脈をふさいでしまう。飛行中は気圧が 0.8気圧(1500m級の山に登っているのと同じ状態)で、飛行機を降りて歩き出すと血栓が流れ出し血管がつまる。

つまる場所によって症状が異なり 肺につまって呼吸不全や心肺停止 心臓の心管で心筋梗塞 脳の中なら脳血栓の発作ということになる。

航空機だけでなく 長距離バスや鉄道でも長く座り続けると 同じ危険性があるという。

航空機のファーストクラス ビジネスクラスでもこの症候群はおこっているが エコノミークラスの乗客に多いことから「エコノミー症候群」と呼ばれている。

足を長時間動かさないのが一番悪く 血流が悪くなり 血液の粘度が上がり 血栓が出来やす

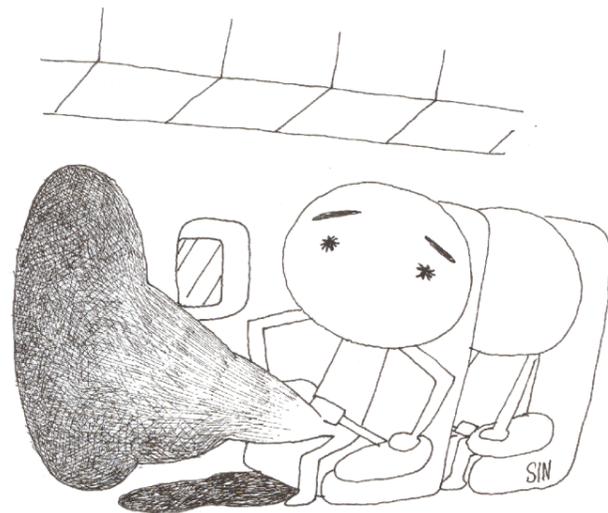
くなるという。足がむくんだと思ったら 足首を動かしたり、ふくらはぎをもんだり 血のめぐりをよくするようにする。また

- ・時間に 1回程度軽く屈伸運動をする
- ・身体をなるべく動かす
- ・トイレに立った時に機内を歩く
- ・戸口辺りのスペースのある場所で屈伸運動をする
- ・イスに座ったままでもカカトの上げ下げを繰り返す
- ・体をよじる運動をする
- ・竹踏み用の竹を持参して機内に入り 竹踏みをする
- ・小刻みに水分を補給する

などの予防対策をとることが必要と思われる。

日本では昨年までの 7年間に 30件位の報告があり 日本発着の国際線の旅行者が 1999年に 4600万人位であるので 非常に多い数字ではない。日本人が肺血栓塞栓症になる確立は百万人に対し年間 28人程度 アメリカは 500人程度で 日本はアメリカ人と比較してかなり低い。

糖尿病や高脂血症 高血圧を抱えているとこの病気にかかり易くなる(朝日新聞 200年 8月 8日朝刊 12版 朝日新聞 200年 3月 2日朝刊記事(図 - 1)は参考になる。



イラスト・外村晋一郎

予防法と危険因子

成田赤十字病院の森尾さんによると エコノミー症候群の主な予防法は次の通り。

- ・アルコールを避け 水分を十分とる。
- ・足の運動を心がける。
- ・足のむくむ人は弾性ストッキングをはく。
- ・深呼吸をする。
- ・きつい衣服はゆるめる。
- ・禁煙。

「血栓ができる要因には 血液が固まりやすくなる 血流が悪くなる 血管壁の障害の 3つがあります」と森尾さん。

これらと危険因子の関連を示してもらった(カッコ内の数字は要因)

- 経口避妊薬()
- がん()
- たばこ()
- 最近の足の大きなけが(,)
- 糖尿病や高脂血症など(,)
- 肥満 低身長(,)
- 静脈血栓症ほ患者(,)
- 静脈りゅうなどの病気()

謝辞

朝日新聞記事 杉浦一機氏図書に感謝する。



図 - 1 航空機内でできるエコノミー症候群の予防運動