



福あーる訪問看護  
リハビリステーション.R

# 福あーる新聞

No.13 3月 啓蟄号

〒811-1101  
福岡市早良区重留2丁目  
19-5-1アニィ重留B101  
TEL 092-872-8090  
FAX 092-872-8080  
mail:info@fuku-r.co.jp

こんにちは、福あーるです。3月になりました。3月3日は桃の節句。雛人形を飾るお家もありますね。五節句といえ、全て奇数で月日が同じ数字。古来中国から伝わったもので、中国では奇数が多く重なる日は不吉な日とされており、厄払いするための儀式として始まったとされています。さて、今回はエコノミークラス症候群についてまとめました。名前から連想するようにエコノミークラス症候群といえ、飛行機で長時間動かさずにいることで発症するもののイメージがありますがもちろん飛行機に限らず、さまざまな場面で起こり得ます。対策を知って予防をしましょう！

## ほんとに怖い！エコノミークラス症候群

### 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、血の塊が血管の中を流れ、肺に詰まって、肺塞栓症などを誘発する恐れがあります。



### 症状

初期 片方の足全体やふくらはぎが赤黒く腫れ上がり痛みが現れる

肺塞栓症 呼吸苦、胸痛



### 予防方法

- ①軽い体操やストレッチ運動を行う
- ②十分にこまめに水分を取る
- 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で、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揉んだりする
- ⑥眠る時は足を上げる
- ⑦弾性ストッキングの着用

### 危険因子

- ・車中泊3連泊以上
- ・40歳以上
- ・男性より女性
- ・生活習慣病(糖尿病、高血圧症、高脂血症など)
- ・1ヵ月以内に手術、出産
- ・関節の手術を受けたことがある
- ・足に外傷がある(打撲・骨折等)
- ・深部静脈血栓症、心筋梗塞、脳梗塞等の病歴



手術後や飛行機などの長時間の移動、災害時などで起こることが多いです。体を自由に動かせない時は、足部の運動だけでも十分な効果を発揮します。具体的な運動は訪問看護リハでもお伝えしています！お試しリハビリ受付中です😊

2月はこうづまSTの誕生日でした！城南区のレトロなケーキ屋さん「モンシェリー」のケーキでお祝いしました。甘すぎずちょうどよく好評でした◎  
社長からのプレゼントはフットマッサージ機！→



YouTube  
始めました



嚥下体操も実演にてアップしています！動画を見ながら一緒に体操ができます😊  
QRコードですぐに飛べます→

