

はいけっせんそくせんしょう

# 肺血栓塞栓症の予防法

自ら行う

## 肺血栓塞栓症(エコノミークラス症候群)とは

肺の血管に血栓（血のかたまり）が詰まって、突然、呼吸困難や胸痛、動悸（ドキドキする）などを起こす病気です。

※この病気は、長時間飛行機に乗った際に足の血流が悪くなり起こったことから「エコノミークラス症候群」とも呼ばれています。

どうして  
起こるの？

入院後、ベッド上で足を動かさないと、足の血の流れが悪くなり、血栓ができてやすくなります。その血栓が何らかのきっかけで肺まで流れて起こります。

## 肺血栓塞栓症を 予防するためにできること

出来る範囲で足先を前後に動かしましょう。

そうすることで足の筋肉が動き、  
血のめぐりがよくなります。

POINT!

※足首を動かすことについては、医師の許可を得てから実施しましょう。



## こんなときは？

いつもと違う症状

- 息苦しさ
- 胸痛
- 動悸（ドキドキする）
- 足の痛み など

があったときは、医師・看護師に伝えましょう。

医療機関名