

# ロングフライト血栓症に注意しましょう

## ロングフライト血栓症とは

**飛行機、列車や車など**での長距離の旅行の際、座席に同じ姿勢で座り続けることにより下肢が圧迫されて血流が停滞し、足の深部にある静脈に血のかたまり（深部静脈血栓）ができて、この血のかたまりの一部が血流によって肺に流れて肺の血管を閉塞してしまう（肺血栓塞栓症）ことを言います。



## ロングフライト血栓症の症状

深部静脈血栓：下肢の重さ、だるさ、痛み、腫れ、皮膚が赤くなる（左下肢に多くみられる） **深部静脈血栓症**

（虫さされと思っていたが、改善せず足の腫れが長期続き、専門施設で診断された例もあります）

肺血栓塞栓症：呼吸困難、動悸、冷や汗、血圧低下、失神、突然死

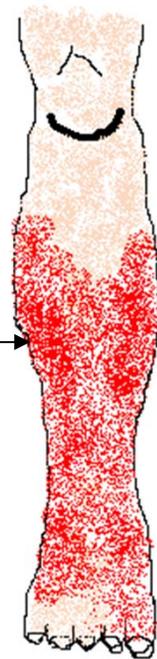
飛行の直後～数日後におきやすいが、数ヶ月後におきることもあります。

## ロングフライト血栓症の予防

- 機内では2～3時間ごとに歩く、あるいは下肢の屈伸運動などを行う。
- 着席中でも足の指を動かす、つまさき立ちのような運動をする、  
ふくらはぎを軽くもむなど下肢に血液が滞らないようにする。
- アルコール類やコーヒーは利尿作用があるので控える。
- こまめに水分摂取を行い脱水にならないように気をつける。
- 窓側席に座るより、通路側に座るほうが席を離れるなど移動しやすくなる
- 腰や下肢を締め付けるような着衣は避ける。
- 弾性ストッキングを着用する。
- 悪性腫瘍、心不全、最近の手術、外傷、肥満、下肢静脈瘤、妊娠、経口避妊薬内服、先天性ないし後天性の血栓性素因、過去にロングフライト血栓症になった、などはロングフライト血栓症を起す危険性が高いです。飛行の前に主治医や産業医にご相談下さい。

主に左下肢

下肢が赤く腫れて痛い



## ロングフライト血栓症の症状がでた時

すみやかに医療機関を受診しましょう。通常の診療時間帯であれば循環器科や血管外科を受診して下さい。

診療時間外でも病院の時間外診療を受けてください。

深部静脈血栓の診断は、下肢静脈の超音波検査、静脈造影、造影CTなどで行います。肺血栓塞栓症の診断は、造影CT、肺シンチグラム、肺動脈造影などで行います。

治療は安静のうえ、血を固まりにくくする薬や血栓を溶かす薬による治療を入院で行います。下大静脈という腹部の大きな血管に下大静脈フィルターを留置し、下肢の静脈血栓が肺動脈に飛ぶことを防止する処置もあります。



## 脱水を防ぎましょう

脱水はロングフライト血栓症だけでなく、脳の血管や心臓の血管に血栓が詰まっておきる脳梗塞や心筋梗塞など重篤な病気の原因にもなるので注意が必要です。意識して飲水しないと脱水で血液が濃縮され、**血のかたまり（血栓）**ができやすくなります。特に汗をたくさんかくような暑い地域での移動、ビールやコーヒーなど利尿作用が強い飲み物、飛行機の中の乾燥した空気により、知らず知らずのうちに脱水状態になりがちです。暑い地域で飛行前にアルコールを飲み、飛行中は熟睡するため足の運動や飲水ができない、このような状態では血栓症をおこすリスクが高いとされます。また、このような血栓症は飛行機での移動のみではなく、バス・自家用車・**列車**など同様に長時間動けない状態と脱水が重なると起きることがあります。狭い乗り物で長時間移動の際には**アルコールやコーヒー**を控え、積極的に水を飲み、足を動かすようにしましょう。



参照：旅行医学会ホームページ

[http://www.jstm.gr.jp/lft\\_01.html](http://www.jstm.gr.jp/lft_01.html)