

## 在宅勤務・テレワーク 座っている時間が長い方は エコノミークラス症候群に注意！

### 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、車や飛行機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、血のかたまり（血栓）が血管を流れ、肺に詰まって肺塞栓を誘発する恐れがあります。正式には深部静脈血栓症、肺塞栓症といいます。

### 在宅勤務・テレワークでも可能性があります



エコノミークラス症候群は避難生活や車中泊で注目されました。在宅勤務・テレワークでも起こる可能性があります、注意が必要です。

### どんな人がなりやすいのか？

静脈血栓塞栓症を過去に起こした方

最近手術を受けた方

肥満のある方

ご高齢の方

妊娠中の方

経口避妊薬を内服されている方 など



### 症状

足のむくみ

ふくらはぎが赤黒く変色する

痛みや熱感 など

このような場合には早めに医療機関にご相談ください。  
症状がない場合も多くあり、予防が大切です！

### 予防のために心掛けると良いこと

- (1) ときどき、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。喫煙している場合は禁煙する
- (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) 眠るときはタオルなどで少しだけ足をあげる



## 予防のための運動



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  
つま先立ちする



④つま先を引き上げる



⑤膝を両手で抱え、足の  
力を抜いて足首を回す



⑥ふくらはぎを軽くもむ