

旅行や帰省の長時間移動を快適に過ごすために

ゴールデンウィーク、夏休みやお盆休みに年末年始。長期的なお休みは、日々の疲れをリフレッシュできる時間ですよね。家族で旅行をしたり、地元へ帰省したり…。そんな中で、長時間移動しなければならない場面に直面することは多いと思います。旅行や帰省が楽しみな反面、長時間の車の運転・飛行機や電車の長時間移動などは、かなり疲れてしまいますよね。今回は、せっかくのお休みを楽しく快適に過ごすために、どのようにすれば良いか？どんなことに気を付けたら良いか？についてお教えしていきます！

長時間移動で考えられるトラブルとは？

《エコノミークラス症候群》

狭い空間で長時間同じ体勢で過ごしていると、**血行不良が起こり、血液が固まりやすくなります。**

この血の固まりの一部が血流にのって肺に流れてしまうと、**肺の血管を閉塞**してしまい、**肺塞栓**などを誘発する危険があります。

これを**深部静脈血栓症／肺塞栓症**、いわゆる**エコノミークラス症候群**といいます。



飛行機の**エコノミークラス**など、**狭い座席に長時間座り、足を動かさずに同じ姿勢**でいる時に生じやすいことから、エコノミークラス症候群と呼ばれていますが、エコノミークラスに限らず、**ビジネスクラスや車、バス、オフィスでのデスクワーク**などでも発症する可能性があります。

エコノミークラス症候群の症状とは？

初期症状として、**太ももが赤くなったり、腫れたり、痛み**を感じます。

このような症状を放っておいてしまうと、**足にできた血栓が肺に詰まり、胸痛、呼吸困難、失神**などの症状が出現し、非常に危険な状態になります。

歩く時に息が切れる、胸が痛む、一時的に意識を失う、片側の足がむくむ、または痛むなどといった症状が現れた場合は、「すぐ治るだろう」と放っておかず、**すぐに医療機関を受診**しましょう。



特に気を付けるべき人は・・・

エコノミークラス症候群にも、なりやすい人とそうでない人がいます。

「**高齢者**」「**下肢静脈瘤**のある人」「**下肢の手術**を受けた人」

「**骨折**等のけがをしている人」「**悪性腫瘍(がん)**を患っている人」

「過去に**深部静脈血栓症、心筋梗塞、脳梗塞**等を起こした事がある人」

「**肥満気味**の人」「**経口避妊薬(ピル)**を使用中の人」「**妊娠中**または**出産直後**の人」

「**生活習慣病**(糖尿病、高血圧、高脂血症等)を患っている人」などです。

条件に合致しなくても、**少しでも健康に不安のある人、**

健康診断で何らかの注意をされた人、**疲れ気味**の人は要注意です！

つまり長時間座っていなければならない状況に陥ったら、

すべての人がエコノミークラス症候群に備える必要があるということなのです。



予防のために心がけたい6つのこと

予防のためには…

- 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**。できれば**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 眠るときは**足をあげる**。
- ⑥ 時々**深呼吸**をする。



狭い空間でも簡単にできるストレッチ

運動が大事だと分かっているけど、狭い車内や機内ではなかなかスペースがなく難しいですよね。

そこで、自分の席に座ったまま簡単にできる、**エコノミー症候群予防のための足の運動**をご紹介します。

①足指をグーにむすんで開く

足指をグーにむすんでひらく



②足を上下につま先立ちする

つま先立ちしながら足を上下する



③つま先を引き上げる

つま先を引き上げる



⑤ひざを両手で抱え、足の力を抜いて足首を回す

足首をまわす



⑥ふくらはぎを軽くもむ

軽くふくらはぎをマッサージする



いかがでしたか？

「エコノミークラス症候群」という名前は聞いたことはあっても、実は詳しくは知らなかった…という方も多いのではないのでしょうか？すぐに治るだろうと軽く考えてはいけません。命にかかわることもありますので要注意です。少しでもおかしいな、気になるな、と思った時はすぐに医療機関を受診するようにしましょう。

最後にご紹介したストレッチも、長時間の移動の際にはぜひやってみて下さいね。