

地域医療の現場から ● 96

最近、「静脈血栓塞栓症」という病気をよく耳にするようになってきました。主に足の静脈にできた血栓が肺の動脈に飛んでいき、詰まる病態(肺塞栓症)のことが合わせてそう呼ばれています。

症状は、下肢静脈血栓症であれば下肢の腫脹、疼痛、うつ血などが挙げられ、肺塞栓症であれば呼吸困難、胸痛などが出現します。肺塞栓症は



セコメディック病院
循環器科

山田 克己

近年発生率が上がってきており、年間約2万人が発症し、死亡率は約10%と決して侮れないものです。

下肢静脈血栓症の半分以上はふくらはぎのみの血栓で、基本的に無症状です。そこから血栓が肺に飛んで命を脅かすので、何よりも下肢静脈血

足の血栓にご注意を

栓症の予防が必要となるわけです。そのために、どのような場合に発生しやすいのか、考えてみましょう。

下肢の手術や悪性腫瘍、心不全、長期臥床など、血液の固まる能力が高い状態がハイ

リスクと考えられます。近年、医療施設ではリスク評価を点数化し、ストッキングや薬剤などで予防措置を講じています。

また、最近では地震発生後の車中泊による発生が問題となっています。エコノミークラス症候群

とも呼ばれますが、基本的な原因は同じで、狭いシートで足が下がったり、ばなしの体勢をとり続け、飲水を控えて脱水気味になり発症します。

予防としては、立ったり座ったりして体勢を変え、アキレス腱を伸ばす、横になり足を体幹よ

医療講演会

「深部静脈血栓症・肺塞栓症について」

7月27日(水) 14時/イオン八千代緑が丘/講師: 山田克己医師/無料/予約不要/Tel 457-9900

り高く上げるのが有効です。難しい場合でも、座ったままつま先やかかとを上げる運動でふくらはぎの筋肉を動かせば、下肢の静脈の流れを改善できます。座ったままの膝の上げ下ろしや、自分の手でふくらはぎを下から上にマッサージするのも有効です。

普段の生活の中でも発症することがある病気なので、ちよつとした注意を欠かさないようにしたいものですね。