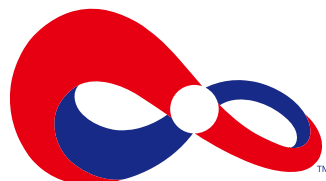


毎年10月13日は  
「世界血栓症デー」



WORLD THROMBOSIS DAY

OCTOBER 13

「世界血栓症デー」は、国際血栓止血学会により定められました。  
世界の血栓症関連の団体が手を携えて、世界中で血栓症の認識を高める  
ことで、血栓症の発症を予防することを目的としています。

一般社団法人 日本血栓止血学会

<http://www.jsth.org/>

知って得する血管のおはなし

# 血栓症ガイドブック

－ 楽しく長生きするために、「血栓症」という必須知識 －



## CONTENTS

- あなたは大丈夫？血栓症チェックリスト
- 血栓症とはこんな病気です
- エコノミークラス症候群(肺塞栓症)
- 心筋梗塞・脳梗塞
- おしえて血栓症 Q&A

監修：一般社団法人 日本血栓止血学会

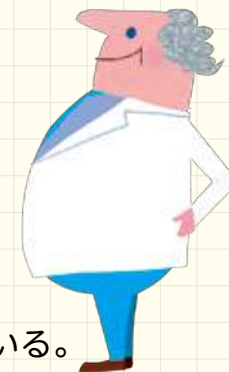
# あなたは大丈夫？ 血栓症チェックリスト

★ 血栓症はあなたに身近な病気です。いくつ該当しますか？

- 以前に血栓症になったことがある。
- 家族に血栓症になった人がいる。
- 75歳以上である。
- 脚にまひがある。
- 骨折などでギプスを巻いている。
- がんの治療中である。
- 心臓や肺、腎臓などに病気がある。
- 最近大きな手術をしたり、病気で長期間入院し治療を受けた。
- 妊娠中、もしくは最近赤ちゃんを産んだばかりである。
- ピルなどの女性ホルモン剤を飲んでいる。
- 避難所生活をしている。
- 家や施設などで寝たきりである。
- 海外旅行が趣味である。



- デスクに座りっぱなしで仕事や勉強をしている。
- 劇場で長時間の観劇をしたり、トイレをがまんしてスポーツ観戦をすることがある。
- 国内の長距離移動に高速バスなどを利用する。
- 高血圧、脂質異常症(高脂血症)、糖尿病などの生活習慣病を持っている。
- 運動などめったにしない。
- 内臓脂肪が多いと指摘された。
- いつもお腹いっぱい好きなものを食べている。
- たばこを吸っている。

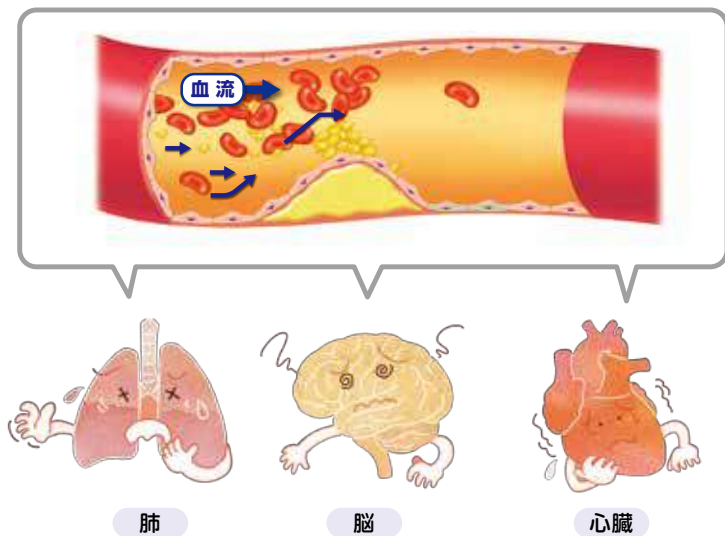


これらがいくつか当てはまる場合は、  
ふだんから予防を心がけましょう

# ★ 血栓症とはこんな病気です。

## ● 血のかたまりが血管につまる病気

血栓症とは、なんらかの原因で血管の中に血のかたまり(血栓)ができ、それによって血管がつまってしまう病気です。正常に血がとどかなくなった部位あるいは臓器は壊れたり(壊死)、正常な機能が失われます。その部位によってさまざまな特徴的な症状が引き起こされます。



## ● 原因は？

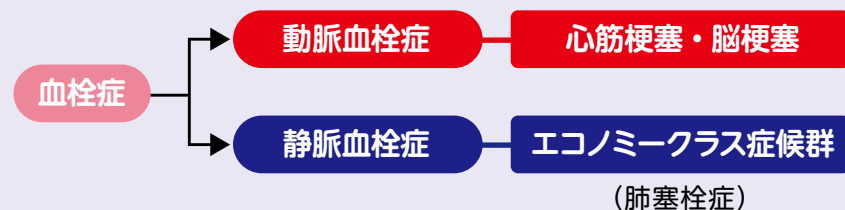
健康な人の血管の中では血栓はできませんが、血液や血管、血流に異常があると血栓症を発症するおそれがあります。

## ● 予防法は？

血栓症の予防には、正しい食生活や運動、水分補給などで血液と血管、血流を正常に保つことが大事です。くわしくはこのあとご紹介していきます。

## ● エコノミークラス症候群や、<sup>しんきんこうそく</sup>心筋梗塞、<sup>のうこうそく</sup>脳梗塞などという病名、聞いたことありませんか？

その血栓症の代表格がこれらの病気です。血栓症は、動脈で血栓ができる**動脈血栓症**と、静脈で血栓ができる**静脈血栓症**に大きく分けられ、**心筋梗塞**や**脳梗塞**は動脈血栓症に、**エコノミークラス症候群**は静脈血栓症に分類されます。



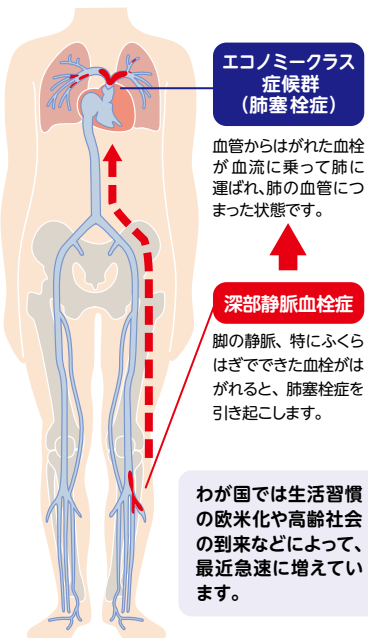
**動脈**とは心臓から全身に向かって血液を送り出す血管、**静脈**は逆に全身から心臓へと血液を戻す血管です。



# ★ エコノミークラス症候群(肺塞栓症)

## ● 長時間の飛行機旅行などが原因で起こるため、こう呼ばれています。

長時間同じ姿勢で脚を動かさないでいると、脚の静脈血の流れが悪くなり、そこに血栓ができてしまうことがあります。その血栓がはがれて肺に運ばれ肺の血管につまってしまうと、肺で血液に酸素を受け取ることができなくなります。脚の静脈に血栓ができる病気を「深部静脈血栓症」といい、その血栓がはがれて肺の血管をふさぐ病気を「肺塞栓症」と呼びます。エコノミークラスでの長時間の飛行により起こりやすいので、「エコノミークラス症候群(旅行者血栓症)」とも呼ばれています。脱水状態や血管の壁の傷もその引き金となることが知られています。



## ● 車や電車、デスクワークなどでも起こる可能性があります。

- ・手術を受けた後や分娩後
- ・ベッドで寝たきりとなる入院中
- ・災害時の避難所生活
- ・飛行機、バスや新幹線での長距離移動
- ・デスクワーク
- ・劇場や映画館など



## ● 突然呼吸が苦しくなる、胸が痛むなどの症状があらわれます。

エコノミークラス症候群の主な症状には、突然の呼吸困難、胸の痛み、歩行時の息切れなどがあります。重症の場合は、意識を失い、命にかかわることもあります。



このような症状があらわれたらすぐに病院へ!

## ● エコノミークラス症候群の原因となる「深部静脈血栓症」ではこのような症状があらわれます。

- ・ふくらはぎや太もものはれ、痛み、赤み
- ・ふくらはぎのつっぱる感じ
- ・脚のだるさ

※これら症状はほとんどが片脚だけ(左脚が多いです)にみられますが、両脚にみられることもあります。

# ★ エコノミークラス症候群(肺塞栓症)

- エコノミークラス症候群の予防には、歩行や足首などの運動、水分補給が有効です。

長時間同じ姿勢でいることを避け、2~3時間に1回は、ふくらはぎの筋肉を意識しながら、足首の曲げ伸ばしなどを行きましょう。ふくらはぎのマッサージも効果的です。これによって脚の血流が改善します。脚の動きを妨げないように、ゆったりとした衣服を選んでください。また、脱水状態になると血液が固まりやすくなるため、アルコール以外の水分を十分に補いましょう。



もし具合が悪くなったら、  
客室乗務員へ遠慮なく相談しましょう

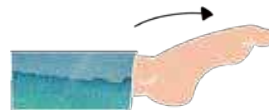
- ふくらはぎの筋肉が伸び縮みすることで、脚の静脈の血行がよくなり、血栓ができにくくなります。



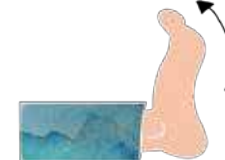
ふくらはぎの筋肉をしっかりと使うことで、静脈の血流が増え、血栓ができにくくなります。散歩や体操を積極的に行いましょう。

## エコノミークラス症候群を予防するための運動

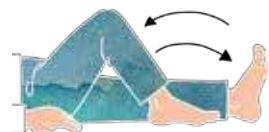
- 1 つま先を下に向け  
足の甲をゆっくりと伸ばす



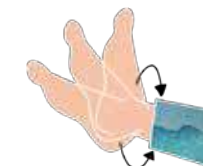
- 2 つま先をゆっくり上げる



- 4 両足を伸ばした状態から片足ずつ  
膝を伸ばしたり曲げたりする



- 3 足首をゆっくり回す



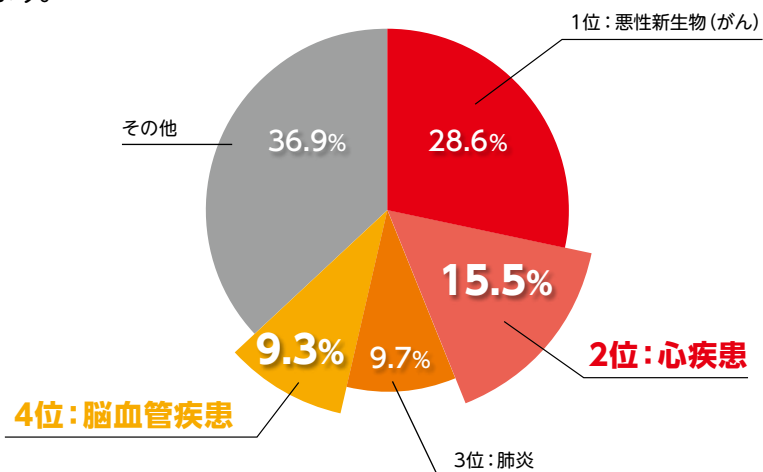
# ★ 心筋梗塞・脳梗塞

- 血栓が心臓の血管につまれば心筋梗塞、脳の血管につまれば脳梗塞となります。

心筋梗塞は、心臓に栄養を送る血管（冠状動脈）が血栓によってつまり、心臓の筋肉が壊れてしまう病気です。また、脳梗塞は、脳に栄養を送る血管がつまって脳の一部分が壊れてしまう病気なのです。

- 心筋梗塞と脳梗塞は、それぞれ日本人の死因の2位と4位となっています。

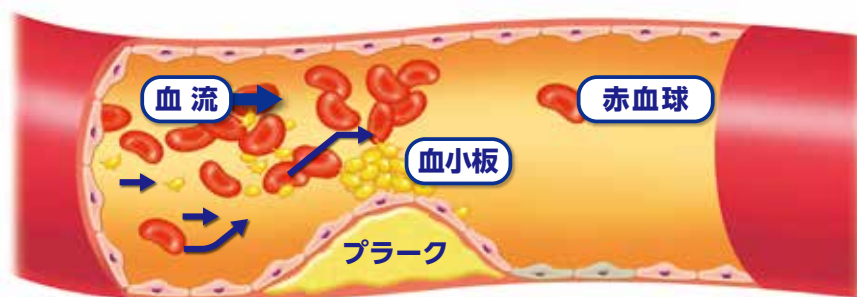
下のグラフは日本人の死因の割合をあらわしています。このように心筋梗塞などの心疾患、脳梗塞などの脳血管疾患が上位を占めていることが分かります。この二つを合わせると1位のがんに迫る勢いとなっています。



厚生労働省「平成25年(2013)人口動態統計の年間推計」より

- 近年、メタボリックシンドロームが注目されているのは、心筋梗塞や脳梗塞の原因となるからです。

メタボリックシンドロームは、運動不足や高カロリー食などが原因で内臓に脂肪がたまり肥満をきたす病態です。高血圧や脂質異常症（高脂血症）、糖尿病などの血管に影響を与える病気とも密接にかかわっています。進行すると、動脈硬化により血管の内側の壁がポロポロになり、プラークと呼ばれる脂肪のかたまりで血管の内側が狭くなることで血流が低下し、また血液もドロドロになって血栓が生まれやすくなるのです。心筋梗塞や脳梗塞の主要な原因と考えられています。



# ★ 心筋梗塞・脳梗塞

- 心筋梗塞や脳梗塞では、それぞれこのような特徴的な症状があらわれます。

## 【心筋梗塞の症状】

- ・ 強い胸の痛み
- ・ 吐き気
- ・ 冷や汗
- ・ 呼吸困難など



## 【脳梗塞の症状】

- ・ 突然の片側の手足のまひ
- ・ 顔面の脱力
- ・ 会話がしにくい
- ・ ろれつが回らないなど



このような症状があらわれたらすぐに病院へ!

- 運動、食事、そして生活習慣の改善によって予防しましょう。

適度な運動やバランスのよい適量の食事によって、内臓脂肪を減らしましょう。生活習慣の改善は高血圧や脂質異常症（高脂血症）、糖尿病などにもよい影響を与えます。また、すでにこれらの病気で医師からお薬が出されている方は、**医師の指示通りに服薬をつづける**ことが心筋梗塞や脳梗塞の予防につながります。

## 〈運動のすすめ〉

ウォーキング、水泳、ジョギング、サイクリングなど、ご自分にあった運動を、軽く無理のない範囲で**1日30分以上、毎日続ける**ことをおすすめします。このような有酸素運動は、内臓脂肪を減らしてくれるだけでなく、血管の中で血栓が作られにくくしてくれます。また、運動によって筋肉の量が増えると、基礎代謝が上がり、同じ量を食べても太りにくい体質になります。



## 〈大豆製品、発酵食品の効能〉

大豆製品に含まれるイソフラボンに血栓症を予防する作用があることが分かっています。大豆を週に5日以上食べる女性は、0~2日食べる女性に比べて明らかに心筋梗塞や脳梗塞が減っていました<sup>1)</sup>。また、チーズ、ヨーグルト、納豆など**発酵食品**をよく食べる地域の人たちは長寿であるといわれています。

1) 厚生労働省研究班による多目的コホート研究 JPHC Study

## ★おしえて血栓症 Q & A

**Q** メタボリックシンドロームと食事の関係についてもう少し詳しく教えてください。



**A** まずは食べ過ぎないことが重要です。血中のLDLコレステロールや中性脂肪が高い方は、動物性の脂肪や卵類、バターや生クリームを多く使った洋菓子などを控えましょう。イクラやタラコなどの魚の卵も同様です。一方で、地中海地方の食事や日本食は動脈硬化を起こしにくいと考えられています。地中海地方の食事には不飽和脂肪酸を多く含むオリーブオイル、ビタミンCを多く含む野菜や果物が豊富に使われています。また日本食にも野菜が多く使われていますし、さらには青魚や、納豆などの大豆製品の効用も知られています。



**Q** エコノミークラス症候群の予防に弾性ストッキングが有効と聞きました。

**A** 弾力の強い弾性ストッキングや包帯で脚を締めつけることにより、脚の静脈に血流が停滞するのを防ぐとともに血液が心臓に戻るのをサポートします。血流が早くなり、血栓ができにくくする効果が期待できます。ただし、むやみに締めつければよいというものではなく、例えば心臓から遠い部位ではきつめに、近い部分ではゆるめに締めるなどコツがあります。医療従事者と相談の上、正しく着用してください。

**Q** 血栓症の疑わしい症状を感じた時にはどうすればよいですか？

**A** ためらわずにすぐに医療機関にご相談ください。普段からご自身がどの程度危険な状態にあるかを把握し、万一発症した場合に起こりうる症状を具体的にイメージしておくといよいでしょう。また、ご家族の方ともそのような情報を共有し、もしもの時に備えておきましょう。

