

# エコミークラス症候群予防のために

## ○ エコ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、車などの狭い座席に長時間座り足を動かさないと、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、血の塊が血管の中にできてしまいます。血の塊が血管内部を流れてしまうと肺に詰まって肺塞栓などに至る可能性もあり、注意が必要な病気です。

## ○ 予防するためにできること！

- ① **長時間同じ姿勢**（特に車内など）でいることは避ける。
- ② こまめに**水分を摂取**する。
- ③ 歩くなどの**足を動かす運動**を行う。
- ④ ふくらはぎを揉むなど**マッサージ**をする。
- ⑤ 寝るときは足を上げて寝る。

## ○ 予防のための足の運動



※厚生労働省HPより引用