



からだにいいはな

災害時に起こりやすい病気1 エコノミークラス症候群

長時間足を動かさずに同じ姿勢でいると、足の深部にある静脈に血のかたまり（深部静脈血栓）ができて、この血のかたまりの一部が血流によって肺に流れて肺の血管を閉塞してしまう危険があります。これを深部静脈血栓症（DVT）・肺塞栓症といいます。

初期症状は大腿から下の脚に発赤、腫脹、痛み等の症状が出現します。このような症状が発生したら急いで医療機関を受診する必要があります。

足にできた血栓が肺に詰まると、胸痛、呼吸困難、失神等の症状が出現し、最悪死に至り、大変危険な状態になります。

予防策としては、

- ◎長時間同じ姿勢（特に車中等での窮屈な姿勢）でいない。
- ◎足や足の指をこまめに動かす。
- ◎1時間に1度は、かかとの上下運動（20～30回程度）をする。
- ◎歩く（3～5分程度）。
- ◎適度な水分を取る。
- ◎時々深呼吸をする。

肺塞栓症による災害関連死は高齢者も起こりやすいですが、中年女性に集中しています。震災による恐怖・喪失感、将来の生活不安、疲労蓄積、脱水などが血液粘度を上昇させ、脚を曲げたままの車中泊が血液停滞を起こしてDVT・肺塞栓症が発症すると考えられます。避難所生活等での強いストレスが関与していると考えられDVTに対する予防が重要です。

四万十町国保大正診療所

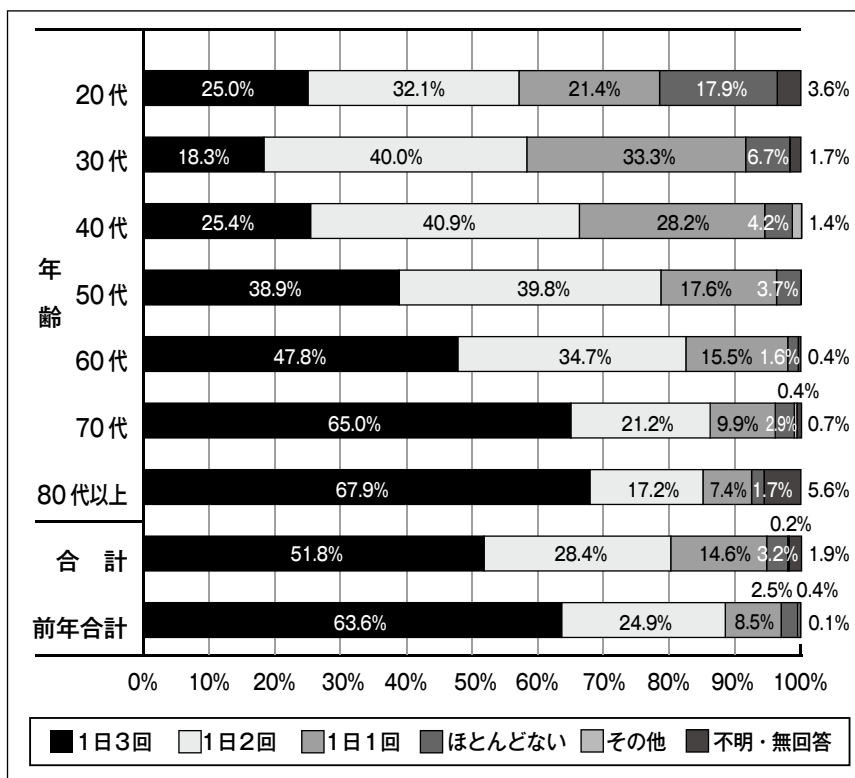
西尾美紀・石井隆之・大川剛史

朝食の摂取について

朝食の摂取状況についてみると、全体では「毎日食べる」が最も多く90.3%ですが、男女ともに50代から20代にかけて年齢が下がるにつれて「毎日食べる」が少なくなっています。

食事の内容について

主食・主菜・副菜のそろった食事の摂取回数については、全体では「1日3回」が最も多く63.6%となっています。グラフでは、男女ともに60代から30代にかけて年齢が下がるにつれて「1日3回」が少なくなっていることがわかります。



野菜料理の摂取状況について

野菜料理の摂取状況については、多く摂取する人では1日に小皿で「5皿以上」ですが、全体の約3割の人は1日「3皿」となっています。年齢別にみると、50代から20代にかけて年齢が下がるにつれて「2皿」「1皿」と、野菜の摂取が少ない人が多くなっています。

上記のように、全体的に年代が若い人ほど、欠食や栄養バランスの課題がありそうです。食生活を大切にする習慣づくりが心がけましょう。

【お問い合わせ先】健康福祉課 ☎22-3115