

診る見る

天満病院便り 8月
第165号



今月のトピックス 防ごう！ エコノミークラス症候群

エコノミークラス症候群という言葉を目にしたことはありますか？最近ではテレビや新聞で健康であった人が突然死する病気の一つとして話題になっています。今回はこの病気とその予防について説明します。

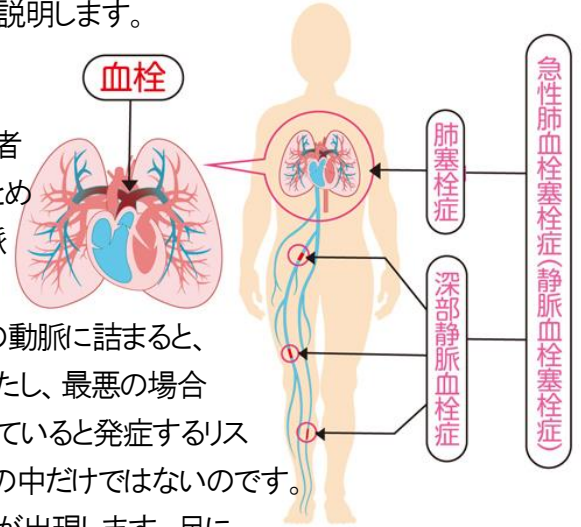
エコノミー症候群 熊本大地震から学ぶ

どんな病気？・・・エコノミークラス症候群とは、「ロングフライト症候群」「旅行者血栓症」とも呼ばれ、医学的には「深部静脈血栓症」「肺塞栓症」、これをまとめたのを「静脈血栓塞栓症」といいます。長時間同じ姿勢でいることで脚の静脈の血行が悪くなり、脚に血栓(血の塊)ができてしまうことがあります。すると、立ちあがって動きはじめた瞬間血栓が静脈に流れはじめ、心臓を通って肺の動脈に詰まると、その先に酸素を供給できなくなって呼吸困難や全身の血液循環に支障をきたし、最悪の場合死亡することもある危険な病気です。怖いのは、6時間以上同じ姿勢で座っていると発症するリスクが出てくるので、「エコノミークラス症候群」といっても起こりうるのは飛行機の中だけではないのです。

どんな症状？・・・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。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、大変危険な状態になります。

熊本大地震の避難者1割！・・・熊本県の大地震後、避難生活が長く続く中、「エコノミークラス症候群」になり入院の必要性がある方が51人にものびました。また、エコノミークラス症候群を引き起こす恐れのある血栓(血の塊)が足にできていないか調べたところ(熊本市市民病院、橋本洋一医師ら)およそ1割にあたる185人に血栓が見つかりました。70歳以上で睡眠薬を服用している人や足に浮腫がある人は血栓が見つかる割合が高かったということです。

起こりやすい人は？・・・①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 ②妊娠中・出産直後 ③生活習慣病(糖尿病・高血圧・脂質異常症)を持っている ④肥満である 等の方は特に注意が必要です。



エコノミークラス症候群を予防するマッサージと運動

狭い空間でもできる、エコノミークラス症候群を予防する簡単な運動とマッサージを紹介します。

足首を動かす

足首を伸ばしたり曲げたりする。足首をゆっくり大きな円をえがくように回す。



ふくらはぎのマッサージ

ふくらはぎ全体をトントンと軽くたたく。足首から膝下までゆるすように優しくさする。

肩を動かすストレッチ

両手を肩において、前後ろ10回ほど肩を回す。片手を肩の上から背中に、もう片方の手を下から背中にもってきてタッチ。



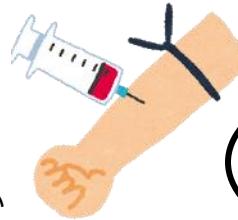
つま先や指を動かす

つま先立ちをして上下に動かす。足の指で「ぐー、ちよき、ぱー」とじゃんけんする。



がん検診のご案内 実施期間 7/1~12/20 まで

- 前立腺がん検診…対象 50 歳以上の方
 - 大腸がん検診…対象 40 歳以上の方
 - もの忘れ検診…対象 40 歳以上の方
- ※各検診無料クーポン対象者の方は無料クーポンをご持参ください
保険証も当日確認させていただきますのでご持参ください。



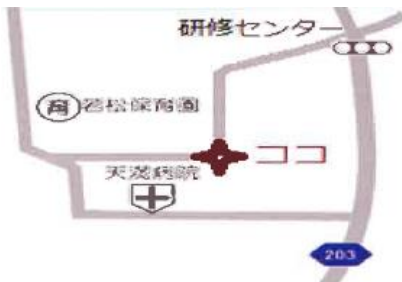
検診を受ける際には
「徳島市の受診券」が
必要です。

開店しました！カフェスタイル



CAFE STYLE
DRINK & FOOD

ウェルネス名東敷地内にカフェが開店しました！リラックス効果のあるハーブティーやケーキなどを用意しております。コーヒーの薫りに包まれながらゆっくりと過ごせる時間を～★★★★ぜひ！ご来店ください★★★★



OPEN 10:00~15:00 定休日：日祝
お問い合わせ先 TEL 088-678-7606
〒770-0047 徳島市名東町1-44
<https://www.3rai.jp>



お盆期間中の診療のご案内



8月12（金）13日（土）15日（月）
通常通り診療しています。



糖尿病教室のお知らせ 天満病院 3F にて 13:00~13:40

糖尿病療養指導士による教室

- 8月3日（水）「糖尿病総論」
- 8月10日（水）「糖尿病の食事療法について」
- 8月17日（水）「糖尿病の運動療法について」

糖尿病専門医・井野口 千枝先生による教室

8月24日（水）「糖尿病について」

井野口 千枝先生による糖尿病教室は学会等により日程が変更になることもあります。

どなた様でもご参加いただけますのでおこしください。
参加費・予約は不要です。



天満病院 〒770-0047 徳島市名東町1丁目91 ☎088-632-1520 FAX 088-632-1014

診療時間 月曜～土曜 9:00～17:30 日曜・祝日 休診

天満病院 地域連携室 ☎088-633-7560 (入院のご相談等はこちらまで)

こどもリハビリテーション ☎088-633-8646 (お休みの連絡はこの留守番電話をお願いします)

天満病院通所リハビリ ☎088-632-1663

Homepage <http://www.eijukai.com> e-mail eijukai-1@feel.ocn.ne.jp