

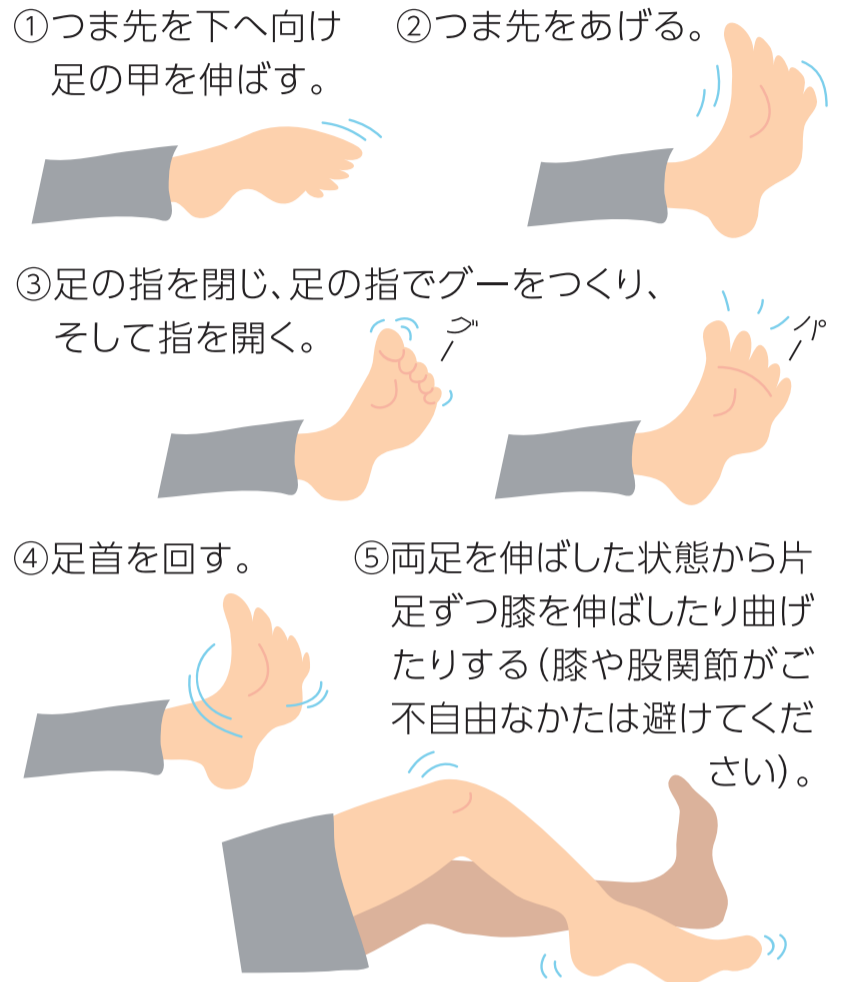
災害時の静脈血栓塞栓症(VTE)予防法

— 主に避難所生活や車中泊をされている方へ —

下肢の運動

下肢静脈血の血流うっ滞を予防する上で最も有効

とされる予防策は下肢や足の運動です。ラジオ体操や散歩などの定期的な全身運動が望ましく、1日3回、1回につき5分から10分程度でよいのですが、災害時には全身運動を行う十分な場所を確保できない場合も予想されます。そのような場合には、右の図にお示したような、場所を取らずに簡単に行える下肢や足の運動がありますので、可能な範囲で無理のない運動を行ってください。このような運動は、1日3回、1回につき最低でも20回行う事が望ましいとされています。



水分補給

体内の水分不足が血栓症の原因になります。災害時には物資やトイレが不足しているため、水分摂取を遠慮する傾向にありますが、適切な量の体内の水分が血栓症予防に繋がりますので、心臓や腎臓の病気などをお持ちでない方は、適度な水分補給を心がけてください。

服装

下肢全体が窮屈に感じる、または腹部を強く圧迫するような服装は下肢静脈の血流を妨げる可能性があります。動きやすく、締めつけられていると感じにくい服装を心がけてください。

禁煙

喫煙(タバコ)は嗜好品ではありますが、タバコに含まれるニコチンにより血栓症が惹起されます。禁煙は血栓症予防策として必須でありますので、是非禁煙に努めてください。

下肢に痛みや倦怠感を感じたり、下肢や足が腫れて歩くのに不自由を感じたりした際には、静脈血栓塞栓症について医療者の方にご相談頂くか医療機関への受診をお勧め致します。

【編集】  血管疾患をともに考える会

※ポスターの無断での転載・複写は固くお断りしております。

※掲示・配布の御相談は「血管疾患をともに考える会」事務局までお問い合わせください。

「血管疾患をともに考える会」事務局 TEL:06-6882-2881 web:<http://thinkkekkan.jp/>