

熊本地震において困難な状況にある方の健康維持のために－特にエコノミークラス症候群対策－

平成 28 年 4 月 14 日から発生した「平成 28 年熊本地震」において、亡くなられた方々に対しご冥福をお祈りし、ご遺族の皆さまに心からお悔やみを申し上げます。負傷された方々、被災された皆さまにお見舞いを申し上げます。過去の経験から大震災においては様々な合併症が併発します。くまもと禁煙推進フォーラムは、平成 21 年から公衆衛生の向上及び人々の健康づくりに貢献する活動を行ってきました。会員は医療・保健の関係者であることから、支援活動を直接行いたいところですが、会員自身も被災し本来の業務を行う必要もあることから、被災された方の疾病を予防するための情報を提供することに致しました。本情報が少しでも皆さまの健康維持にお役に立てば幸いです。なお、本リーフレットはご自由にお使いください。

平成 28 年 4 月 21 日  くまもと禁煙推進フォーラム

- 1. 睡眠**：●避難所の照明は、夜間暗めにしましょう。●6時間以上睡眠をとりましょう。●難しい場合には昼間に仮眠をとりましょう。
- 2. 運動**：●体は積極的に動かしましょう。●体操や20分くらいの歩行などがお勧めです。
- 3. 食事**：塩分は血圧を上げ循環器疾患の危険を増します。減塩を心掛けてください（麺類は汁まで全部飲んでしまうと1杯で1日塩分摂取量の目安を摂ってしまいます）。可能なら、野菜や果物を食べて下さい。
- 4. 体重**：震災前の体重からの増減をプラス・マイナス2kg以内にしましょう。
- 5. 感染**：●マスクを着用し、●手洗いや歯磨きをしましょう。
- 6. 血栓**：避難所生活や車中泊では、エコノミークラス症候群（静脈血栓症とくに肺血栓塞栓症）の危険性が高まる場合があります。エコノミークラス症候群は場合によって生命の危険にかかわることがあり予防が重要です。詳しくは次頁をご覧ください。
- 7. 薬**：降圧薬、循環器の薬は、同じ効用のもので構いませんので継続しましょう。
- 8. 血圧**：血圧を測定し、上が140mmHg以上なら医師の診察を受けましょう。
- 9. 精神**：ドキドキしたり、手が震えたりする不安や恐怖の感情は震災に遭われた方には正常な反応です。多くは次第に改善します。以下の呼吸法を実施しましょう。●ゆっくりと数を数えながら大きく息を吐き、同時に腕やお腹などの力を抜きます。●その後ゆっくりと息を吸います。●吐く時にはすべての息を吐き切り、吸う時には静かに吸い8割くらいで止めるというイメージで実施します。●現場担当者や仲間へ自分の気持ちを話し、親密な方と手を取り、背伸びなどのストレッチをすると心が休まります。
- 10. 禁煙**：タバコ煙は多くの有害物質を含み、心臓や脳の血管の病気、血栓の形成、呼吸器疾患、感染症、アレルギー性疾患を発生・悪化させてしまいます。●避難所の屋内、出入り口近くは禁煙とし、受動喫煙を確実に防止してください。●すでに禁煙をされている方は吸いたい気持ちがあっても、再発の防止のため「つい1本」を吸わないことをお勧めします。●禁煙実行中の方に喫煙を勧めないでください。●喫煙される方は禁煙が望ましいと思われます。
- 11. 飲酒**：アルコール類は、循環器疾患、感染予防、精神衛生上からしばらく控えることをお勧めします。

※多くの困難もあると想像します。達成可能なものを工夫し、病気の発生を予防していかれることを祈念します。

(参考) 日本内科学会ウェブサイト <http://www.naika.or.jp/saigai/kumamoto/>

くまもと禁煙推進フォーラムウェブサイト <http://square.umin.ac.jp/nosmoke/>

血が固まりやすくなり起こる病気（肺血栓塞栓症と深部静脈血栓症）

「いわゆるエコノミークラス症候群」の予防について

避難所の方と車中で避難をされておられる方へ

☆肺血栓塞栓症とはどんな病気ですか？

肺血栓塞栓症とは、「エコノミークラス症候群」として有名になった病気ですが、長岡の地震の際には避難所で生活をされておられた方や車中で避難されておられた方にも起こることがわかりました。場合によっては、生命に危険が及ぶため、予防が重要です。

この病気の主な原因は、下肢の深部静脈血栓症という病気です。長時間足を動かさずにいると、太ももの奥にある静脈に血栓（血のかたまり）ができることがあります。避難生活から回復して動き始めた時に血栓の一部がはがれ、血液の流れに乗って肺の血管に引っかかり、肺の血管を詰まらせてしまうことで肺血管塞栓症が起こることがあります。肺の血管に詰まると、呼吸困難（息苦しい）や胸痛（胸が痛い）、時には心肺停止を引き起こすことがあります。

☆予防法【重要】（※タバコ煙は血栓形成を促進します。受動喫煙防止や禁煙をお勧めします）

下肢の静脈に血栓ができることを予防するためには、血流のうっ滞を避ける必要があります。

□ 下肢の運動

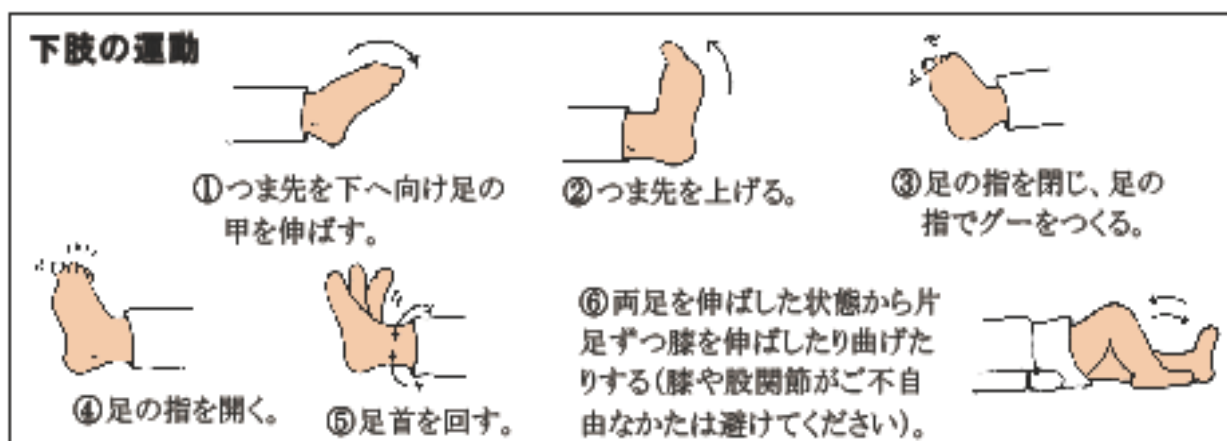
できるだけゆったりとした服装にしてください。上端のゴムのきつい靴下やぴったりとしたジーンズ、強く腹部を圧迫するガードルなどは足の血行を悪くするので使用を避けてください。血行を促進させるために、下の図のような足の運動を1日3回程度、1回20回くらい行ってください。

□ 水分補給


水分が不足すると血液がどろどろになって固まりやすくなります。トイレ等の心配から水分を摂ることを我慢せず、適切に水分を摂ってください。

□ ラジオ体操や散歩なども可能であれば予防に有効です。ふくらはぎのマッサージも有効です。

□ あしがむくんだり、違和感のある方は医師や医療スタッフにご相談ください。



日本循環器学会 HP (http://www.j-circ.or.jp/kumamoto2016/20160418_vte.htm) より抜粋

(作成、※部分追記)  くまもと禁煙推進フォーラム