



「Dr 林の足のお悩み相談室」からの抜粋

Q:「12月はトラベルシーズンで、出張の他、日本への一時帰国もあり飛行機に乗る機会が一段と増えそうです。エコノミー症候群のことを聞いたのですが一体どんな病気なのでしょう？」

A:正式には「深部静脈血栓症 (DVT)」と呼ばれ、足の深部の静脈に「血栓」ができて、それが肺に回ると死んでしまう怖い病気です。「エコノミー症候群」は俗名で、エコノミークラスに乗る人だけがなる病気ではなく、ビジネスクラスに乗っても、アムトラックなどの電車の旅でも血栓ができる方はいます。アメリカでは DVT で入院されるケースは毎年60万件にも登り、毎年1000人に1人の確率で発症し、約20人に1人が生涯で DVT になるという統計が出ています。

治療が遅れ、血栓が足の静脈から肺に渡ると致命的ですが、正しい知識があれば、予防ができる他、早期に病院にいけば一命を取り留められる病気です。

危険因子(なりやすい方)は、妊娠、術後、年齢(40歳以上)、4時間以上の電車・飛行機・車による長旅、3日以上寝たきりの方、避妊ピルの使用者、タバコ喫煙者、下肢骨折などの怪我(特に股関節の骨折は50%の高い率で DVT になる)、ガンなどの病気で血が固まりやすくなっている方、過去に DVT になったことがある方です。

兆候としては、通常片脚(ひざ下)だけが赤く腫れ、表面の静脈がぼこぼこ静脈瘤のように浮き上がってくることもあります。このときにふくろはぎをマッサージしたり心臓より脚を高く上げて腫れをとろうとすると、逆に血栓が肺に上がるのを助けてしまいますのでそれは避けて、すぐに病院に行くようにします。脚の超音波で血栓が深部にあれば、一晚入院をして血をサラサラにする薬を投与されます。治療開始後は脚を心臓より上に上げてかまいません。

予防としては、上の危険因子を減らすことです。避妊ピル、タバコをやめる。よく水分を補給し、第2の心臓であるふくろはぎを使うようにマッサージしたり歩き回ることです。よく、術後の翌日から無理やり歩かせるのは、DVT の予防のためです。「医療用ストッキング」の使用も下肢への血液うっ血を防ぐのでよいでしょう。