

中札内村立診療所^{だよ}便り No.55

理学療法士 寺山 諒

お問い合わせ 中札内村立診療所 TEL(67)2012

〒089-1332 中札内村西2条南3丁目23



災害時の健康を守る！～リハビリの視点から～

こんにちは、理学療法士の寺山です。突然ですが、9月1日は何の日かご存じでしょうか。答えは「防災の日」です。今年7月28日に起きた熊本地震など、自然災害はいつ、どこで、何が起こるか分かりません。テレビで見る避難所生活も、他人事ではありませんよね。今回は、避難所生活において特に注意が必要な「エコノミークラス症候群」について、リハビリの視点から予防策をご紹介します。

●エコノミークラス症候群ってどんな病気？

飛行機や車などの狭い座席で起こるイメージが強いですが、体を動かす機会が減る避難所でも起こりやすい病気です。食事や水分を十分にとらない状態で、長時間足を動かさずに座っていると、足の血流が悪くなり、血管の中に「血の固まり（血栓）」ができやすくなります。この血の固まりが血液に乗って肺まで流れ、肺の血管に詰まってしまうと、呼吸困難などを引き起こし、最悪の場合は命に関わります。

※特に、ご高齢の方、肥満ぎみの方、妊娠中や出産直後の方などは起こりやすいため注意が必要です。

●エコノミークラス症候群を予防するための運動

エコノミークラス症候群を防ぐためには、「こまめな水分補給」と「足の運動」が効果的です。厚生労働省が推奨している、座ったままでできる足の運動をご紹介します。

○ 予防のための足の運動



この記事が、ご自身やご家族の災害への備え、そして災害時の健康について考えていただくきっかけになれば幸いです。

★お知らせ★

10月中旬より木曜・金曜（午後）の担当医師が変わります

10月より更別診療所の医師体制変更に伴い、木曜および金曜午後の外来担当医師が一部変更となります。

山田医師（更別診療所所長）の診療日が【木曜午後→金曜午後】へ変更となり、【木曜午後】は長谷川医師（10月より新たに更別診療所に副所長として赴任）が担当いたします。（※これに伴い高石所長の金曜午後の外来は無くなります）。

何卒ご理解のほどよろしくお願いいたします。

木・金（午後）の担当医師変更の詳細は公式HPをご覧ください



中札内村立診療所
公式HP



中札内村立診療所
公式LINE