



◆ 突然息が苦しい！ エコノミークラス症候群（肺塞栓症）をご存じですか？

【エコノミークラス症候群って何？】

全身を巡った血液が心臓に戻ってきて、肺へ送り出されます。肺でガス交換を行ったあとに肺静脈から心臓を通して全身に血液が送られます。この流れ道の肺静脈に血液の塊（血栓）が詰まる病気のことを『肺塞栓症』と呼び、飛行機の狭い座席（エコノミークラス）で長時間座っていて、急に歩き出したときに発症することが多いことから、エコノミークラス症候群とも呼ばれています。

【血の塊り（血栓）はどこで出来るの？】

肺静脈を詰まらせる血栓はどこからやってくるのでしょうか？
食事や水分を十分にとらず車の中や、飛行機など狭い環境で長く座った状態で動かないしていると、血液は濃くなって固まりやすくなり、足の静脈の血液がよどんでしまいます。この状態が続くと、脚（主にふくらはぎ）の静脈内に血の塊り（血栓）ができてしまいます。

【どのような症状になりますか？】

脚のむくみ、腫れ、痛み、特に脚の大きさの左右差に気がついたときや、今までに感じたことのないような歩行時や階段での息切れ、胸や背中での痛み、動悸などを自覚するようであれば速やかに病院を受診してください。さらに突然の強い胸痛、背部痛、冷や汗、安静時の呼吸困難などを発症したときは、比較的大きな血管に血栓が詰まった可能性がありますので、躊躇しないで救急要請をしましょう。



【原因は？】

大きく3つあります。①血液の流れが滞る（寝たきり、長時間の座位、脱水、妊娠など）②血液がドロドロになる（がん、炎症など）③血管の壁が傷む（手術、喫煙、糖尿病、脂質異常症など）です。

【予防法は？】

上記3つの原因を防ぐ予防法は①下肢の運動（予防のための足の運動の右図参照）②水分補給（水分の補給で血液の巡りが良くなり、血栓のリスクを下げるができます。1日に500mlのペットボトル2本を目安に水分補給）をしましょう。③生活習慣の見直し（コレステロールや血圧、血糖値の管理をすることで血栓症のリスクを下げる）が大切です。

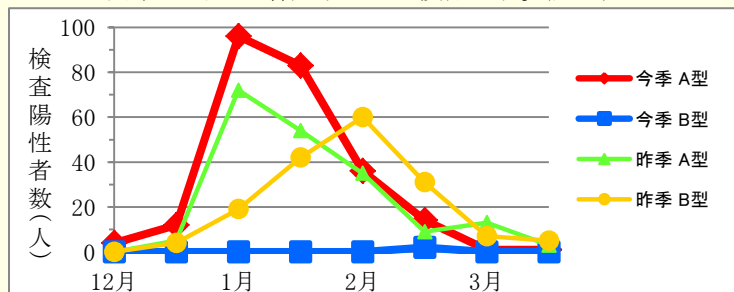
エコノミークラス症候群にならないように、予防の運動や水分補給、生活習慣の改善につとめましょう。（島崎）

予防のための足の運動



◆ 当院での今シーズンの「インフルエンザ」検出状況

今シーズンに当院でインフルエンザ迅速検査を行い、陽性を示した患者さんの数の推移を提示します。平成30年12月10日に今季初めて検査陽性の患者さん（A型）を認めました。その後、1月上旬頃より増加し始め、急激にA型のピークを迎えました。昨シーズンに特徴的であったB型の流行は、今シーズンは認められずB型陽性はわずかでした。3月中旬からインフルエンザ陽性例は極端に少なく、今シーズンは例年より早い段階で終息した模様です。（前田）



○両腕の血圧差が大きいほど生活習慣病が多発！

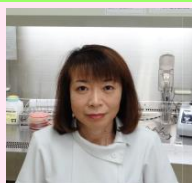
健康な人でも血圧は左右で異なり、身体の構造上左よりも右の方が若干高くなる傾向があります。血圧は1日のうちに大きく変動するほか、血管の太さも右半身と左半身で違うことがあるので、左右の血圧に多少の差があるのはごく自然なことです。左右の腕で別々に血圧を測り、左右の腕の最大血圧の差が10mmHg未滿なら問題ありません。しかし、最大血圧の差が20mmHg以上もある場合は要注意です。この状態は、血圧の低い側の動脈のどこかで動脈硬化が著しく進むなどして、血管の内側の空間がかなり狭くなっている恐れがあります。左右の血圧の差が大きい人ほど、高血圧や脂質異常症、高血糖、肥満などの生活習慣病になりやすい傾向にあります。ぜひ、左右の腕でそれぞれの血圧を測って比べてみて下さい。（下村）



◀ わが検査室のスタッフ紹介 ▶ 地域の医療に貢献すべく、‘確かな知識と技術’・‘安心’をモットーに頑張っています。



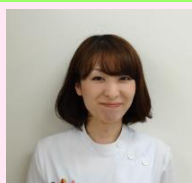
血液検査
前田祐仁



細菌・輸血検査
加用清美



生理検査
島崎志保



生化・免疫検査
下村明子



一般検査
山沖亜衣

【検査室ふちニュース】

検査部の新年度目標の一つに、透析患者さんへのエコー検査の充実を挙げています。副甲状腺、腎臓などの部位を観察（フォロー）し、医師への有用な所見の報告に努めます。