

「健康寿命」を延ばそう!!

健康寿命（介護を必要とせず、自分らしく生活できる期間）を延ばすには、自分自身で体調をチェックし対処する「DIY（Do It Yourself）健康サポート」が役立ちます。今回は、深部静脈血栓症（エコノミークラス症候群）を防ぐためのDIYです。

深部静脈血栓症を防ぐためのDIY

地震や津波から身を守ることでできて、避難生活を送る中で命を落とすことを「災害関連死」といいます。

たとえば、水分補給が不十分だと口の中が乾燥して細菌が増え、誤嚥性肺炎（細菌を含む唾液や食べものが誤って気管に入り肺炎を起こす）が起こりやすくなります。

また、栄養不足やストレスで免疫力が低下すると、肺炎などの感染症を起こしたり、持病が悪化することもあります。余震や将来への不安も大きいので精神的なストレスが強まり、急性心筋梗塞を起こすケースが多いこともわかっていきます。

とくに注意したいのが深部静脈血栓症、いわゆるエコノミークラス症候群です。

避難所や車中泊などで長時間同じ姿勢を取って足を動かさないうえに、水分補給が不十分で脱水を起こしていたりすると、ふくらはぎなどの筋肉の深部静脈の血流が滞り、血栓（血の固まり）ができてしまうのです。

深部静脈に血栓ができて詰まると、詰まった側の足がむくんで腫れ（健康な足との差が3cm以上）、痛みが生じます。その状態が続くと皮膚が茶色く変色し、潰瘍ができてたりします。

さらに問題は、この血栓が血管の壁から剥がれて血流に乗り、肺の動脈に詰まる肺塞栓症を起こすことです。肺塞栓症では急に胸痛や呼吸困難が起こることが多く、重症な場合は生命の危険をとまなうこともあります。

高齢者、肥満の人、糖尿病の人、妊娠中・出産直後の人、外傷や骨折の治療をしている人、直近に手術を受けた人、がんや慢性的な心肺疾患、自己免疫性疾患のある人などは深部静脈血栓症を起こしやすいので要注意です。毎日の生活の中で、深部静脈血栓症を防ぐDIYを心がけましょう。

● **適度に歩く**
下肢の血流のうっ滞を防ぎ、血液の流れを促すために、適度に歩くようにする

● **軽い体操やストレッチ運動**
ときどきでもいいので軽い体操

操をしたり、簡単なストレッチ運動を行う

- **足の運動を行う**
足の指でグーをつくる
- 足の指をそれぞれ開く
- つま先立ちをする
- 足首を回す
- ふくらはぎを軽くもむ

● **こまめに水分をとる**

血液が濃くなって固まりやすくなるのを防ぐため、十分に水分を補給する

● **アルコールを控え、できれば禁煙をする**

● **長時間、同じ姿勢をしない**
座りっぱなしなど同じ姿勢を続けないように、適度に体を動かすようにする

● **ゆったりとした服装をし、ベルトをきつく締めない**

● **弾性ストッキングを使う**
下肢の深部血管の血流をよくして血栓ができるのを防ぐために、医療用弾性ストッキングを着用する

※動脈の血流障害や神経障害がある場合は、医師の指示にしたがってください。



久保 明先生
(くぼ あきら)

医療法人財団百葉の会
銀座医院 院長補佐

1979年慶應義塾大学医学部卒業。88年米国ワシントン州立大学医学部動脈硬化研究部門に留学。高輪メディカルクリニックを設立し16年間院長を務め、現在は銀座医院 院長補佐のほか、東海大学医学部医学科客員教授。常葉大学健康科学部前学部長、元厚生労働省 薬事・食品衛生審議会専門委員、日本臨床栄養協会理事、日本抗加齢医学会評議員、日本総合健診医学会審議員、内分泌・糖尿病専門医など。

発売中!



久保 明 著
永岡書店 定価：968円(税込)

「糖化」を防いで、若さを保つ

「糖化」を止める 最強の食べ方

食べ方を変えれば、あなたの老化は今すぐ止められます!!

同じ年齢なのに、老け方に差がつくのは「体の糖化」が原因です。本書では糖化のメカニズムをイラスト図解で、わかりやすく解説。エイジング医学として科学的な最新メソッドをアドバイスします。