

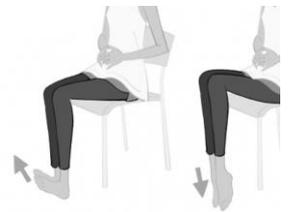


2024年2月号

## 検査室だより

梅のつぼみは膨らみ、鶯が鳴き始めました。季節は何事もなかったように移っていきます。年明け、みんなが笑顔で集っているときに大きな災害が起きました。飛行機事故も起きました。今なお不自由な暮らしを強いられている方もたくさんいらっしゃいます。心よりお見舞い申し上げます。温かいご飯が食べられる。お風呂に浸かることができる。布団に横になることができる。こんな毎日の当たり前のことが本当にありがたく幸せなことだと感じます。せめて被災地に心を寄せて、何気ない毎日に感謝しながら過ごしていきたいと思います。

不自由な避難生活で懸念されることの一つに「エコノミー症候群の発症」があげられます。正式には「静脈血栓塞栓症」といいます。長い時間、同じような姿勢で過ごすとう脚の静脈に血液の塊（血栓）ができることがあります。それが血液の流れに乗って肺の血管に詰まり呼吸困難や意識障害を引き起こします。飛行機に乗っていることだけでなく、避難所や車での生活、長時間の乗り物移動や、ケガなどで安静にしていなければならない場合など長い間動かないことが原因となります。高齢、肥満などリスクが高いため注意が必要です。同じ姿勢が長い間続く職業の方も注意が必要です。トイレの心配がある避難生活では難しいことかもしれませんが、水分をしっかりとることが重要です。（お茶やコーヒーなどは利尿作用があるので逆効果になります。）時々足と体を動かしましょう。足首を回したり、上下に動かしたり、足の指でじゃんけんをするのも効果的と言われています。脚の腫れや痛み、息苦しさなどの症状が見られた方はなるべく早く医療機関を受診して下さい。早期治療が重症化を防ぎます。



愛知県では新型コロナの感染者数が全国平均を上回り感染が急拡大しています。「第10波」到来です。基本中の基本ですが「うがい・手洗い・マスク」で感染しないよう乗り切りましょう。

公衆保健協会 巡回技術

