

事 務 連 絡

平成30年6月18日

別紙の府県・保健所設置市 衛生主管部（局） 御中

厚生労働省健康局健康課

保健指導室

避難生活を過ごされる方々の深部静脈血栓症／肺塞栓症  
（いわゆるエコノミークラス症候群）の予防について

本日の地震で被災され、避難所生活を送られている被災者等の健康管理について、発災直後から御尽力いただいていることに、感謝申し上げます。

避難所等で過ごされる被災者の健康を守るための対策につきましては、特に、食事や水分を十分にとらない状態で、車などの狭い座席に長時間座っているなどして、足を動かさないと、血行不良が起こり、いわゆるエコノミークラス症候群が発症するリスクが高まるおそれがあります。

つきましては、避難所の運営や運営の支援に携わる場合及び避難所等を巡回し健康管理等の業務に携わる場合は、別添「エコノミークラス症候群予防のために」を避難者等に配布し歩行や水分補給等を勧めるなど、避難者への適切な支援を行っていただくとともに、特に車内などで避難生活を送っている方に対して、エコノミークラス症候群に対する注意喚起とその予防方法について積極的な情報提供をお願いいたします。

問い合わせ先

厚生労働省健康局健康課

保健指導室 山口、有賀、藤原

T E L : 03-5253-1111（内 2336）

03-3595-2190

F A X : 03-3502-3099

E-mail : [3hoken@mhlw.go.jp](mailto:3hoken@mhlw.go.jp)

緊急連絡先 : 090-2464-4829

## エコノミークラス症候群 予防のために

### ○ エコノミークラス症候群とは

食事や水分を十分に取らない状態で、車などの狭い座席に長時間座っていて足を動かさないと、血行不良が起こり血液が固まりやすくなります。その結果、血の固まり（血栓）が血管の中を流れ、肺に詰まって肺塞栓などを誘発する恐れがあります。

### ○ 予防のために心掛けると良いこと

予防のためには、

- ① ときどき、軽い体操やストレッチ運動を行う
- ② 十分にこまめに水分を取る
- ③ アルコールを控える。できれば禁煙する
- ④ ゆったりとした服装をし、ベルトをきつく締めない
- ⑤ かかとの上げ下ろし運動をしたりふくらはぎを軽くもんだりする
- ⑥ 眠るときは足をあげる

などを行いましょう。

### ○ 予防のための足の運動

