

# 避難所生活や車中泊だけではない 日常生活に 潜むエコノミークラス症候群のリスク

元日に震度7の能登半島地震が起きました。熊本地震でも震災後には、災害時の負傷の悪化や避難所生活のストレスで病気になる人が増えました。

心臓病や脳卒中、肺炎が多いのですが、今回は車中泊や避難所生活で起こりやすくなる肺血栓塞栓（そくせん）症を取り上げます。昨年末、女優の中村メイコさんもこの病気で亡くなっています。

日本人の肺血栓塞栓症の頻度は欧米人と比べて低く、4分の1程度です。しかし、食生活の欧米化とともに最近15年で5倍と急増しています。

肺血栓塞栓症は、肺に血液を送る肺動脈の中に血の塊（血栓）ができたり、下肢の静脈にできた血栓がとんで肺動脈に詰まったり（塞栓）して、肺に血液が流れなくなる病気です。原因の9割は下肢や骨盤の静脈内の血栓が肺にとび発症します。

症状は、突然の呼吸困難や胸痛で、重症例では意識を失いショック状態となります。肺血栓塞栓症は死亡率の高い病気です。日本では発症早期の死亡率は心筋梗塞よりも高く、予防が何より大切です。

震災後に車中泊や狭い避難所で長時間、同じ姿勢で過ごしたり、水分を控え脱水状態になったり、入浴などができず衛生状態が保てなかったりすると、下肢の静脈に血栓ができやすくなります。実際、避難所生活する人を調べると、血栓が通常の200倍の確率で見つかります。血栓ができやすいのは高齢者、車中泊者、肥満者、女性です。

こうした震災後の血栓症は、簡易ベッドや衛生状態など避難所の環境改善や定期的な水分補給と運動で予防できます。

肺血栓塞栓症が起こりやすいのは避難所生活だけではありません。飛行機での長時間移動でも起こります。旅行者は非旅行者に比べ血栓リスクが3倍にな

るといわれています。また、旅行時間が2時間延びるごとに血栓リスクが18%上がります。飛行機では、飛行距離が5000キロを超えると肺血栓塞栓症の発症リスクが急激に上がるというデータもあります。

肺血栓塞栓症は通称で「エコノミークラス症候群」と呼ばれています。発症した人の4分の3はエコノミークラスですが、残り4分の1は他のクラスです。

### ■5時間以上じっとテレビを見ても…

注意すべきは飛行機の移動に限らず、自動車でも、列車や船でも長時間、同じ状態にいると起こりうることです。最近では、5時間以上じっとしてテレビを見ることもリスクになるといわれています。

血栓症や肺血栓塞栓症は感染症やがん、入院治療とも関係します。

新型コロナウイルス感染症では血液が固まりやすくなり、日本では入院治療した人の1%近くに、欧米では8%ほどに血栓症を認めました。新型コロナ感染症では、インフルエンザに比べ8倍近く脳梗塞が多くなっています。

がんも血栓や塞栓を起こしやすい病気です。がんの部位により起こしやすさが異なり、膵（すい）がんや血液がんは起こしやすいがんです。また、がんが進行し、転移すると起こしやすくなります。

予防はリスクに応じて行います。普通は早期に離床し運動します。手術をしてまだ患部が痛いのに歩くようにいわれるのはこのためです。少しリスクが高くなると弾性ストッキングを着けることもあります。血栓ができている場合は、血液が固まりにくくする薬で治療します。