



訪看新聞 7月号

2020年5月11日の朝日新聞デジタルで、「コロナで自宅療養・在宅勤務 エコノミー症候群に注意」と、呼びかけています。「エコノミー症候群は、足の静脈に血栓(血の塊)ができて肺の血管に飛び、急に息ができなくなってしまう、重い場合は命にかかわる」こともあります。病名では、深部静脈血栓症からの肺塞栓症……。予防法や対策をご紹介します。

エコノミー症候群症状・・・呼吸困難・胸や背中痛・寒気・発熱・失神・吐血…………



※具合が悪いときは、まず、ご家族、お医者さまや医療・看護スタッフへご相談ください。

予防には・・・？

① 長時間座ったままでなく、2時間に一回以上立って軽い運動をする

② 脱水に注意 脱水の症状・・・めまい・ふらつき・頭痛・悪心・吐き気・発熱

参考 指の爪をぐっと押して離す→3秒でも色が戻らないと脱水かも

③ 生活習慣で血栓予防

運動をする・コレステロールを管理する・健康的な食事・血圧を管理する・標準体重を維持する・血糖値を下げる・タバコを吸わない (日本生活習慣病予防協会)

簡単な運動に・・・

足首運動・スクワット(膝曲げ伸ばし)・ストレッチ・ラジオ体操など