



静脈血栓塞栓症

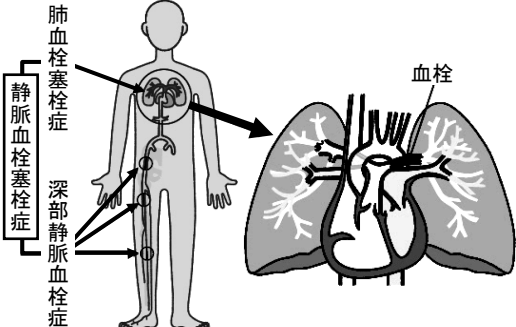
そのむくみ、いたみ、「静脈血栓塞栓症」ではありませんか？

血管には、心臓から手足に向かって流れる「動脈」と手足から心臓にか

える「静脈」があり、この中を血液が流れています。動脈に血液を送ります。動脈は心臓がポンプ出す際は心臓がポンプの役割を果たしますが、

静脈は手足の筋肉や弁などのほたらきによって血液を心臓に送り、からだ全体の血液を循環させています。

静脈の流れは、方向や手足の運動にともなう筋肉の収縮に助けられています。長時間同じ姿勢のまま足を動かさずにいると、静脈の流れが悪くなり、血液のかたまり（血栓）ができてやすくなります。



ケガをした時に出血しても、しばらくすると血は傷口で固まって、自然に止まります。このように血液が固まることを「凝固」といいます。通常、血液は血管の中では固まることなくさ

らさらりと流れています。が、血管が傷ついたり、血液の流れが悪くなったり、血液自体が固まりやすくなったりすると、血管の中でも血栓ができることがあります。

手足の静脈に血栓ができるのが「深部静脈血栓症」で、できた血栓が血管の中を流れていき、

肺の動脈に詰まる病気が「肺塞栓症」です。合わせて「静脈血栓塞栓症」と呼ばれています。

深部静脈血栓症の主な症状

- ・足のむくみ
- ・足の痛み
- ・足の皮膚の色の变化

肺塞栓症の主な症状

- ・呼吸が苦しい
- ・胸が痛い
- ・冷や汗
- ・動悸
- ・失神

静脈血栓塞栓予防エクササイズ

座ったままで ~旅行中にも

飛行機や車、電車での移動時など、長時間座りっぱなしの場合に時々行いましょう。



かかと上げ下げエクササイズ

座ったまま両足をそろえてかかとをしっかりとあげ、次につま先をしっかりと上げる。これを交互に繰り返す。パタパタさせず、ゆっくり力を入れて行つて。

膝ひじタッチエクササイズ

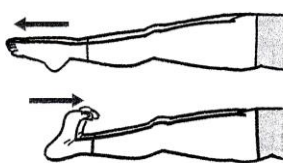
座ったまま、曲げた膝を思いっきり高く上げ、上げた脚と反対側の腕のひじにタッチする。なるべく背中丸めず、膝を高く上げるようにする。

膝でふくらはぎマッサージ

座ったまま脚を組み、上になった側の足首を、下になった側の膝につける。そのまますり下ろすようにして、膝でふくらはぎ全体をマッサージする。

寝たままで ~朝晩ベッドの中で

入院中など、寝ている時間が長い場合に、ベッドでも手軽にできるエクササイズです。



足首曲げ伸ばしエクササイズ

寝たままで両足の甲をぐっとそらし、足首を曲げる。次につま先をぐっと立てるようにして、足首を伸ばす。これを交互に繰り返す。パタパタさせず、ゆっくり力を入れる。

手足プルプルエクササイズ

寝たまま両手両足を天井に向かってまっすぐ伸ばしたら、力を抜いてプルプルと震わせる。ひじや膝は曲げてOK。

まず血液検査を行い、疑いがあれば画像検査（静脈エコー検査、造影CTなど）をします。結果が陽性であれば血液を固まりにくくする「抗凝固薬」や、血栓を溶かす「血栓溶解薬」が

用いられます。いずれも出血しやすくなるので注意が必要です。また、薬剤だけでなく、直接血栓を取り除く手術などが行われることがあります。

なお、経口で飲める抗凝固薬については、新しいお薬も開発され、治療法も進歩しています。気になる症状があれば当院へご相談ください。（看護師 谷岡 尚子）