

健康ぷらざ

No.399

企画:日本医師会

脚をできるだけ動かそう

静脈血栓塞栓症

「深部静脈血栓症」と「肺塞栓症」を合わせたものです。

深部静脈血栓症とは、長い時間同じ姿勢でいることで

足の血液の流れが悪くなり、静脈の中に血のかたまり(血栓)ができて血管を詰まらせてしまう病気です。

片方の脚がむくむことが多く、そのほかに腫れや痛みなどの症状が出ます。

手術の後や、病気やケガで寝たきりの状態が長く続くとき、加齢、肥満、妊娠、がんなどによって起こりやすくなります。

肺塞栓症は、静脈にできた血栓が血管の中を移動して、

肺まで運ばれて、肺動脈で詰まってしまうもので、呼吸が苦しくなり、命にかかわる危険があります。

血栓ができないように、普段から脚を十分に動かしましょう。

よく歩く、ベッドの上や椅子に座って足首を動かす、寝るときに脚を少し高くする、

ふくらはぎを下から上にマッサージする、などが効果的です。

ひざから下のむくみや腫れ、痛み、赤みに気付いたときは、かかりつけの医師に相談しましょう。

予防のための足の運動



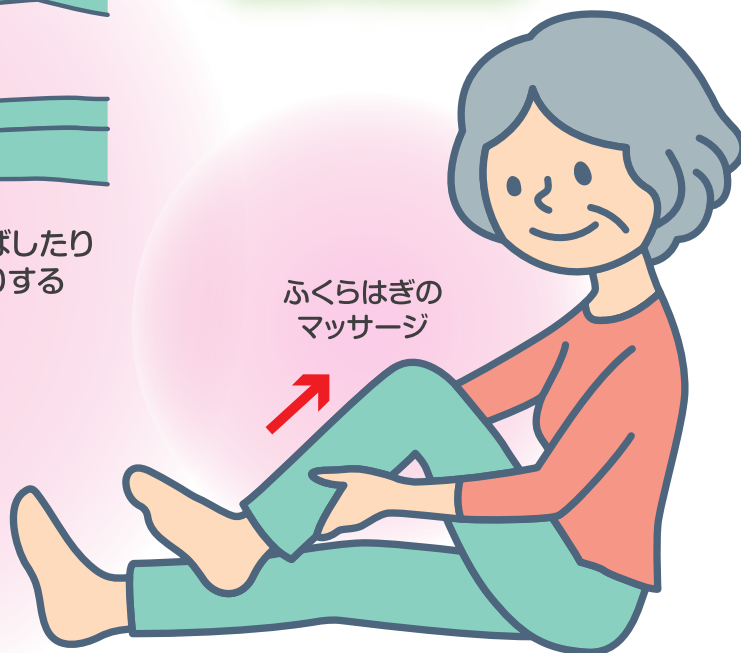
足の指を閉じたり開いたりする



足首を伸ばしたり曲げたりする



足首を回す



ふくらはぎのマッサージ