

血栓症について

血栓症は、血液中のできた血の塊（血栓）により血流が詰まることで身体に様々な病気を引き起こし、特に日本人の死因上位である「心筋梗塞(第2位)」、「脳卒中（第3位）」の共通原因とされています。

冬時期は、血管が収縮しやすく、また乾燥により体内水分が失われやすい（血液がドロドロになりやすい）ことから血栓症が発症しやすいため注意が必要です。

今回は、血栓症についてお伝えします。

1. 血栓症の原因と引き起こされる病気

血管内でできた血の塊を「**血栓**」と呼び、血栓が血管を詰まらせることで様々な症状を引き起こすことを「**血栓症**」と呼びます。

血栓ができる原因は次の3つです。

- ①血液がドロドロ状になる。（血液の異常）
- ②血流が詰まる、滞る。（血流の異常）
- ③血管が傷つく。（血管の異常）

発症する部位によって様々な名称で存在し、よく耳にするエコノミークラス症候群も血栓症に分類されます。なかでも、肺血栓症は血栓症のなかでも発症しやすいとされています。

血栓症は放置すると心筋梗塞、脳梗塞、腸管壊死等の重篤な病気に発展する可能性があります、また急に発症しやすいのが特徴です。



※エコノミークラス症候群

長時間座っていた後、急に立ち上がった際に胸痛、息切れ、めまい、失神等を引き起こす病気です。

※肺血栓症

心臓から肺に流れる血管に血栓が詰まる病気です。呼吸困難、胸痛、めまい、失神等の症状が見られます。

※腸管壊死

血栓により、腸に酸素や栄養が供給されないことで腸管が壊死し（機能不全）、腹膜炎や腸閉塞等を引き起こします。



《血栓症の初期症状（自覚症状）》

血栓症の初期症状は軽症（血栓症だとは思わない）の場合がほとんどです。血栓症を発症していた場合、初期症状の段階で脳梗塞や心筋梗塞等の重篤な状態に向かっている可能性があるため、下記の症状が見られたら一刻も早く医療機関を受診しましょう。

- ①ふくらはぎの痛み、倦怠感、張り。
- ②こむら返りが頻繁に起きる。
- ③脚のむくみ、痛み。
- ④皮膚のかゆみ、変色。
- ⑤息切れ、呼吸困難。
- ⑥激しい頭痛、めまい。
- ⑦胸の痛み。
- ⑧手足のしびれ。
- ⑨しゃべりにくい。



2. 血栓症の予防

(1) 血栓ができやすい人の特徴

【血液の異常で血栓ができやすい人】

- ・肺、腎臓等に持病がある。
臓器の機能が低下すると正常な血液が血管に流れず、血栓ができやすくなります。
- ・生活習慣病（糖尿病、高脂血症等）を持っている。
- ・がん治療を受けている。



【血流の異常で血栓ができやすい人】

- ・60歳以上。
60歳以降の10%以上は発症するといわれる心房細動により血栓症が発症しやすくなります。
- ・筋肉量、運動量が少ない。
- ・同じ体勢を長時間取る。（事務職、運転職等）
- ・飛行機、バス等の長距離移動が多い。



【血管の異常で血栓ができやすい人】

- ・生活習慣病（高血圧、動脈硬化等）を持っている。
- ・喫煙をしている。



(2) みなさんが取り組めること

①生活習慣を見直しましょう。

- ・血液をサラサラにする食材等を摂取しましょう。

推奨される食材（納豆、青魚、ネギ類、海藻類 等）

推奨される飲料（麦茶、コーヒー、黒酢、トマトジュース 等）

※特に水分補給については、冬場は体内から水分が奪われやすく、血液がドロドロになりやすい傾向があります。

《血液をドロドロにする食材一例》

スナック菓子類（ポテトチップス 等）、菓子パン、マーガリン、ジュース、アルコール飲料、インスタント食品、ファストフード揚げ物類、肉類 等

※主に、脂肪や糖類が多く含まれている食品類が該当します。

- ・喫煙を控えましょう。

ニコチンは血管を収縮する作用があります。

また、煙に含まれる一酸化炭素は血液の粘度をあげてしまうため、血栓ができやすくなります。



- ・過度なアルコール摂取を控えましょう。

アルコールは血管を収縮させ、また尿量が増える

ことから血中の水分量が不足し、血栓ができやすくなります。

②筋力低下を防ぎましょう。

- ・ウォーキング

毎日 20 分以上、週 2.5 時間以上を目標にしましょう。

運動の継続により、血栓を溶かしやすい物質が体内で作られる事が知られています。

- ・筋トレ

足踏みや階段の昇降等で、下半身を鍛えると効果的です。

- ・ストレッチ、マッサージ

筋肉を柔らかくすることで、血流の改善が期待できます。



③持病等がある場合は、治療を行いましょう。

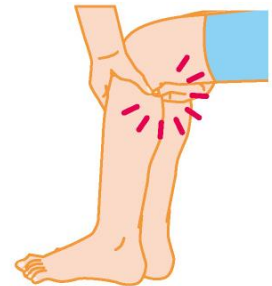
持病等により血液や血管の機能が低下している場合、自身の努力だけでは限界があるため、治療をしっかりと行いましょう。

また、毎年行っている健康診断の結果で血液、血管等に関するに項目に所見がある場合は、早期発見・早期治療につながるため、医療機関にて診察を受けることをお勧めします。



④同じ姿勢を避けましょう。(特に長時間同じ姿勢を継続する業務に従事する方)

- ・ 1時間ごとに「つま先上げ、かかと上げ」の運動を行いましょう。
 - ・ ふくらはぎを中心に軽くマッサージを行いましょう。
 - ・ 水分補給を行いましょう。
- 血行不良と水分不足が合わさると、血栓がしやすい状況になります。



【参考】 ヒートショックと血栓症

ヒートショックは、外気との急激な温度変化によって血圧が急激に変動し、身体に様々な影響を及ぼす病気であり、冬時期に発症しやすい傾向があります。

特に、脱衣所（寒い場所）とお風呂場（暖かい場所）の往復で、身体が温まったり冷えたりすることにより血管の急激な伸縮が引き起こされ血流が乱れやすくなる(不整脈等)ことから血栓症を発症しやすいと言えます。

加えて、生活習慣病や循環器（血管、血液等）に基礎疾患を持っている場合は、より注意が必要です。

