

# 在宅勤務・テレワーク エコノミークラス症候群に注意！

## ◆エコノミークラス症候群とは

食事や水分を十分に取らない状態で、車や飛行機などの狭い座席に長時間座っていて足を動かさないと、血行不良が起こり血液が固まりやすくなります。その結果、血のかたまり（血栓）が血管を流れ、肺に詰まって肺塞栓を誘発する恐れがあります。正式には深部静脈血栓症、肺塞栓症といいます。

## ◆在宅勤務・テレワークでも可能性があります

エコノミークラス症候群は避難生活や車中泊で注目されました。在宅勤務・テレワークでも起こる可能性があり、注意が必要です。

## ◆予防のために心掛けると良いこと

- (1) ときどき、軽い体操やストレッチ運動を行う
- (2) 十分にこまめに水分を取る
- (3) アルコールを控える。喫煙している場合は禁煙する
- (4) ゆったりとした服装をし、ベルトをきつく締めない
- (5) かかとの上げ下ろし運動をしたりふくらはぎを軽くもんだりする
- (6) 眠るときはタオルなどで少しだけ足をあげる

## ◆予防のための運動

参考：厚生労働省HP「エコノミークラス症候群の予防のために」  
<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000170807.html>



(医師 織田健司)