

ロングフライト血栓症の 7つの基本予防策

(車中泊でも同じ注意を！)

1. 2～3時間毎に歩く

機内では、少し離れたトイレに行く。

スペースを見つけ、下肢の屈伸運動をする。

2. 座席に座ったままで、カカトやつま先の上下運動と腹式深呼吸を1時間毎に3～5分行う

3. 水分を摂る

ミネラルウォーターか、薄いお茶が望ましい。

ビールやワインは、その利尿作用のため脱水を起こすので控え目にする。

4. ゆったりした服装を

男性は、機内ではズボンのベルトを10cmほど弛める。

女性は、きつい下着を避け、ゆったりした衣類を着用する。

5. 血行を悪くするので、足は組まない

6. 不自然な姿勢で寝てしまうため、睡眠薬は使用しない

7. 女性や高齢者は、通路側(アイルサイド)に座る



(『飛行機の中の旅行医学』メビオ・18(3)2001より改変し引用)