

# 旅行時に注意したい症状

## 旅行者血栓症(エコミークラス症候群)

### (1) 旅行者血栓症とは

エコミークラスに限らず、飛行機内、バス、列車、車、デスクワーク等、長時間同じ姿勢で座っていると、足や腿にある静脈が圧迫され血流が停滞し、小さな血のかたまりができることがある。特に飛行機内は乾燥しているため脱水症状になりやすく、血液が濃くなって固まりやすくなる。歩き出して血流が再開した時に、血栓が血液に流れ、心臓を通して肺に達し、肺動脈という血管を詰まらせ、胸の痛みや呼吸困難などの症状を起し、死に至ることもある。

### (2) 旅行者血栓症にかかりやすい人

以下の方は、必要に応じてかかりつけの医師に相談しておくが良い。

- ・足の怪我や手術後、腫瘍や癌などで足の血流が悪い人
- ・血液の凝固能異常や深部静脈血栓症のある人
- ・重度の肥満、喫煙者
- ・経口避妊薬(ピル)の使用や妊娠中・出産後
- ・高身長(窮屈な姿勢になるため)

### (3) 旅行者血栓症の機内での予防法

- ・着席中、足の運動を行う。  
運動例：床につま先をつけかかとを上げ、足の親指どおしを3秒間押し合う。次にかかとを床につけてつま先を上げ、同様に足の親指どおしを3秒間押し合う。これを10回繰り返す運動を、30分に1回行う。
- ・時々姿勢を変え、特定の部位を圧迫しないようにする。  
気流の安定しているときを選び、時々歩く(揺れに注意)。
- ・水やスポーツドリンクなどで水分を多めに取り脱水症状を防ぐ。(アルコールは利尿作用で脱水症状を起しやすいため控えめに)。トイレ回数を減らす為に水分を取らないのは好ましくない。
- ・ゆったりとした服装と姿勢で、体を締めつけない。

### (4) 症状

足や膝が腫れてきて、ふくらはぎや大腿に激しい痛みを感じる。通常片足。

突然の呼吸困難や胸痛が起きる。

万一気分が悪くなった場合は、すみやかに添乗員または客室乗務員に申し出ること。

## 時差ぼけ(JET LAG)

海外で、あるいは帰国後に、体に不調(夜眠れない、昼間頭がボーッとするなど)が生じることがある。これは地球の自転に逆行もしくは順行して、短時間のうちに長距離を移動するために起こる、いわゆる時差ぼけの症状。

### (1) 原因

体の器官は規則正しいリズムで動いているが、時差によってリズムが乱れるために起こる(通常4~5時間以上の時差で症状が出はじめる)。体のリズムは1日の周期が長くなる方に順応しやすく、東行きより(日本からアメリカ本土やハワイ等へ行く場合)も西行き(日本からヨーロッパ等へ行く場合)の方が症状は軽いといわれている。

### (2) 症状

不眠、眠気、疲労感、ぼんやりする、頭が重い、食欲不振、胃腸障害、目の疲れ、イライラ、日中頭が働かないなど。

体調、年齢、睡眠習慣などにより個人差がある。

### (3) 対策

睡眠時間を上手にとりながら体のリズムを現地時間に合わせることで、症状を軽くすることは可能。

- ・出発前：出発1週間前から早寝を心掛け、生活時間を現地の時間に近づける。
- ・機内で：目的地の時間に合わせて睡眠をとる。
- ・現地で：夜到着した場合は、現地時刻に合わせて眠るようにする。目がさえて眠れないような時は、適量のアルコールや睡眠薬服用も一つの手段だが、併用すると副作用がでる場合があるので注意する。睡眠薬は、必ず医師に相談して処方してもらうこと。朝到着した場合、睡魔に襲われ我慢できない時は3時間程睡眠をとり、以後は屋外に出て太陽の光を浴びて眠気を我慢する。昼到着の場合も、寝るのは夜まで我慢して屋外で太陽の光を浴びるようにする。

	<p><b>株式会社 あすてるトラベル (ASTEL TRAVEL, INC.)</b> 〒141-0031 東京都品川区西五反田七丁目22番17号 TOCビル8F TOC Bldg 8F, 7-22-17 Nishigotanda, Shinagawa-ku, Tokyo 141-0031 Japan TEL. 050-3774-6978 FAX. 03-5436-5803 E-mail : info@asteltravel.com</p>
---	---