

静脈血栓塞栓症とその予防について

はじめに

エコノミークラス症候群（ロングフライト血栓症）という言葉は聞いたことがありますか？ 熊本の震災時に車中泊をされた方が、下肢を動かさなかった為に静脈血栓塞栓症を起こしたというニュースは記憶に新しいと思います。

静脈血栓塞栓症の発症を減らすためには、予防をする事がとても重要になります。

静脈血栓塞栓症とは

長時間、足を動かさずに同じ姿勢でいると血液がよどんできます。そのうえに水分を摂らない状態が続くと、血液が濃くなり下肢の静脈に血栓（血のかたまり）ができてしまいます、これを深部静脈血栓症（deep vein thrombosis ; DVT）と言います。この血栓の一部が血流にのって肺に流れると、肺の静脈を閉塞させてしまいます。これが肺塞栓症（pulmonary thromboembolism ; PTE）です。

血栓が大きい場合は死にいたる場合もあります。深部静脈血栓症と肺塞栓症は一連の病態であることから合わせて静脈血栓塞栓症（venous thromboembolism ; VTE）と言います。これがいわゆるエコノミークラス症候群です。

静脈血栓塞栓症の発症頻度は、年間で女性 1 万人あたり 1～5 人とされています。

リスク（危険因子）

- ①背景：加齢（リスクは、35～39 歳で約 1.2 倍、40～44 歳で約 1.6 倍、45 歳以上で 2 倍以上になります）
 - 喫煙者（リスクは約 2 倍になります）
 - 長時間座位（旅行、災害時）
- ②病態：肥満（発症率は、BMI25～29 で約 2.9 倍、BMI30～34 で約 3.8 倍、BMI35 以上で約 6.3 倍になります）
 - 妊娠・産褥
 - 下肢静脈瘤
 - 重症妊娠悪阻
 - 脱水・多血症
 - 生活習慣病（糖尿病・高血圧・高脂血症）
 - 過去に静脈血栓塞栓症、心筋梗塞、脳梗塞を起こしたことがある
 - 下肢骨折・脊椎損傷
 - 悪性腫瘍
- ③治療：腹部・骨盤内手術、整形外科手術
 - 長期臥床や不動状態

経口避妊薬内服者（リスクは約2倍になります）

ホルモン剤・ステロイド内服者

症 状

全く症状がないものから、以下のような症状を示すものまで、さまざまです。

①深部静脈血栓症のおもな症状

下肢の腫れ・むくみ

下肢の痛み

下肢の皮膚の色の変化（発赤・青紫色）

②肺塞栓症のおもな症状

呼吸が苦しい

胸が痛い

冷や汗

失神

動悸

咳

血痰



血栓予防

①基本的予防法

十分に水分を摂る

早期に離床し歩行する

下肢の運動をする ☞右図

下肢挙上

膝の屈伸

足首の背屈運動

②理学的予防法

弾性ストッキングを着用する

一般に血栓予防用は、足首表示圧 16~20mmHg の低圧で、ハイソックスタイプ（足先部に血行を確認するためのモニター用ホールが付いています）が用いられます
間欠的空気圧迫法（空気圧ポンプ；IPC）

下肢に圧をかけて静脈流出量を増加させます

③薬物的予防法

抗凝固療法（未分画/低分子量ヘパリン）

血液を固まり過ぎないように調節する薬で、リスクに応じて医師の判断により用いられます。

☞「産婦人科診療ガイドライン-産科編 2017」では、血栓症のリスクを高リスク、

中間リスク、低リスクの3群に分類し、各群の予防的抗凝固療法に関して記載されています。

おわりに

女性は妊娠するだけで血栓症になりやすい状態となります。肥満や喫煙が重なればさらにリスクは増します。近年、重症妊娠悪阻が契機と考えられる35歳以上の高齢妊娠の致死肺塞栓症も散見されます。十分予防に努めて頂き、片側の足のむくみや痛み等、気になる症状があれば担当医に相談して下さい。

[参考文献]

1. 深部静脈血栓症/肺塞栓症（いわゆるエコノミークラス症候群）の予防Q&A. 厚生労働省
2. 田中純太：肺血栓塞栓症「防ぎ得た死」を防止するための深部静脈血栓症対策. 日本内科学会
3. 中林 靖, 他：深部静脈血栓症、肺血栓塞栓症. 周産期医学 46(増刊)：335-341, 2016
4. 小林 隆夫：肺血栓症を防ぐ. 周産期医学 46(3)：317-322, 2016
5. 日本産科婦人科学会/日本産婦人科医会：産婦人科診療ガイドライン-産科編：10-25, 2017
6. 日本産科婦人科学会：OC・LEP ガイドライン：62-73, 2015