

保存版

エコノミークラス症候群 予防法

★歩く

★水分補給

★足首をゆっくり回す

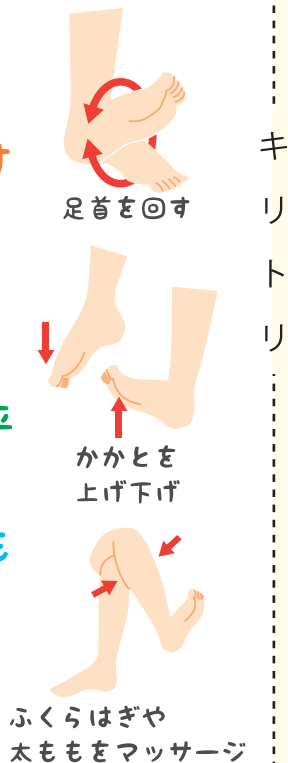
★かかとをゆっくり
上げ下げ

★全身を伸ばす

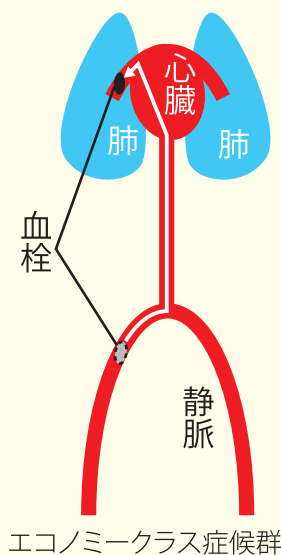
★就寝時は身体を水平
または足を高く

★ふくらはぎや太もも
のマッサージ

★弾性ストッキング
をはく



キ
リ
ト
リ



エコノミークラス症候群



予防するには

血液の塊（血栓）ができるのを防ぐには、十分な水分補給とふくらはぎを動かすこと。一番は歩くことですが、車の中などでは足首を回したり、マッサージするなど血流をよくします。

また弾性ストッキングは、血液の循環を促し予防効果があるので準備しておきましょう。

長い時間同じ姿勢で動かないときに血管でできた血液の塊が肺の血管に詰まる病気、「エコノミークラス症候群」。近年では大きな地震などのたびにニュースや新聞などで見聞きする機会が増えています。災害が起こったあとの避難中に発症することが多いので、防災・減災の一環として予防法を紹介します。

切り取って備える

エコノミークラス症候群の予防法

安全に山を楽しむために……

登山のマナー 7

・登山の前に

万が一の遭難事故に備えて山岳保険への加入、登山計画と登山届を出しておきましょう。

・公共交通機関では周りに配慮する

大きな荷物や汚れた衣服などで、周りに不快な印象を与えないように。

・登山道でも周囲への配慮を

後から来る登山者や下山する登山者のために道はふさがない。基本的に体力的にきつい登りが優先。他の登山者に迷惑が掛からないように配慮を。

・登山道から外れない

一度失われた自然を再生するのはむずかしい。登山道でないところに入るのはやめましょう。

・ゴミは持ち帰る、山のものは持ち帰らず

山に持ち込むものは必要最低限に。ゴミや残飯は家まで持ち帰りましょう。また生態系を乱すことになるので山のものは持ち帰らない。

・山の施設のルールを守る

山小屋やテント場のルールは厳守。山にあるトイレは注意書きをよく読んで。また水は貴重な資源なので無駄にしないように。

・早めの行動を心がける

朝晴れていても午後に急変するのが山の天気。日中のうちに行動を終えるのが安全への近道です。



においが魅力的!?

パクチーの効能とは



パクチーは、せり科の食用植物で、「シャンツアイ」「コリアンダー」とも呼ばれ、独特な強い香りが特徴です。この香りで好き嫌いが分かれていますが、デトックスや抗酸化作用などの効能に注目が集まり、最近ではアジア料理の人気とともに、パクチー専門店ができるほどです。

また、パクチーの香り成分にはリラックス効果があり、胃腸に働きかけて消化を促進し、唾液を分泌させて食欲を増加させる効果もあります。タイ料理などでよく使われているように暑い国で多く食べられているのうなずけます。料理に使う時は、火を通しすぎない方が香りが残ります。暑くて食欲がないときなど香辛料として試してみてもいいのでは？

