

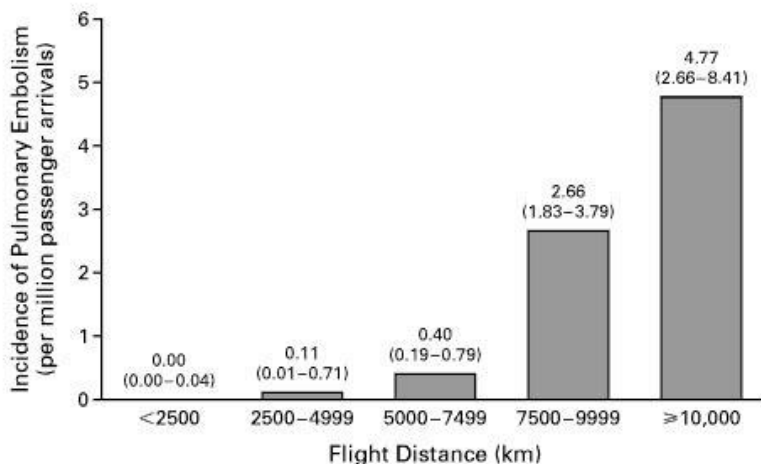
出張や帰省時に気をつけよう ロングフライト血栓症

英国では新型コロナウイルスによる規制が撤廃されて久しく、出張や旅行に出かけられる方が多くなりました。ワクチン接種者においては、日本帰国時の事前コロナ検査が不要となり、帰省を検討されている方も多いのではないのでしょうか。ロシア-ウクライナ情勢により迂回ルートでフライト時間が長くなったとはいえ、久しぶりの日本でリフレッシュできれば、長旅の疲れも吹き飛びます。このような中、気を付けていただきたいロングフライト血栓症について今回ご紹介したいと思います。

ロングフライト血栓症って何？

長時間同じ姿勢でいることで、体で最も血液がうっ滞しやすい下肢静脈に血栓が生じ、静脈の流れにより心臓を経由して肺に血栓が詰まることで生じる疾患です。脚に血栓ができれば、痛み、むくみ、

皮膚の変色を生じ、肺に詰まれば、呼吸苦、動悸、重症例ではショックに至ります。軽症例では、痛み、違和感程度で、無症状の例も多く、筋肉痛や打ち身と勘違いされることも多いと言われます。以前は、エコノミークラス症候群と言われていたものですが、下肢の血栓症の発症は、席のグレード云々よりもフライト時間に相関があるとして、日本旅行学会が改称を提言しています。具体的には、フライト時間6時間以上でリスクとなり、特に呼吸困難、ショック状態となる重症例の多くは10時間以上のロングフライトで発生すると言われています。直観的に、長時間の下肢の血液うっ滞が続くほど、血栓が形成されることは理解しやすいと思います。実際、飛行距離と下肢静脈血栓から肺塞栓を発症した方の比率をみた研究(下図)では、6時間程度のフライトから発症を認め、日本へのフライトのような長距離では、さらに10倍ほどの発症リスクがあることがわかります。



Severe Pulmonary Embolism Associated with Air Travel

Frédéric Lapostolle et al. N Engl J Med 2001; 345:779-783, Sep.13 Number11

原因は？

①長時間の血液うっ滞の他に、②血液凝固能の亢進、③静脈血管壁の損傷とあわせ、3大原因とされ、注意が必要です。血液うっ滞の原因は、ロングフライトだけではありません。妊娠後期や肥満の方は、骨盤での静脈圧迫が下肢の血流を妨げる可能性があります。血液凝固能の亢進は、機内乾燥による脱水や生活習慣病の方、女性ホルモン補充療法中の方、癌治療中の方などにみられ、基礎疾患のある方は、主治医の先生と事前にご相談いただくと、安心してご搭乗いただけます。また、静脈血管のダメージは、直近の手術や下肢の打撲、骨折などで生じ得るため、若い方でも注意を払う必要があります。特に4週間以内に大きな手術を受けられた方は、担当医への確認を行ってください。

診断は？

まず、最初に診断の手がかりとして重要なのは、難しい検査を行うことではなく、問診です。医療機関受診時に、フライト時間や癌、骨髄疾患など基礎疾患の有無、直近の手術歴、肺塞栓症家族歴などを問われます。女性ではこれに加え、妊娠中かどうか、低用量ピルの服用も尋ねられるでしょう。診察では、ふくらはぎの周径に3cm以上の左右差がないか、圧痕を残す浮腫の有無、深部静脈に沿った限局性の痛みなどを診ます。以上から血栓がある確率の高低をみて、血管超音波検査や血栓のマーカーであるDダイマーという血液検査を行い、診断が行われます。

予防できるの？

日本旅行学会が提唱する7つの予防策があります。

① 2-3時間ごとに歩き、脚を動かしましょう
トイレの際長めに歩いたり、屈伸運動を行うことが有効です。

② 座席にすわったままで、踵やつま先の上限運動と腹式呼吸を3-5分/時で行う。

③ 水分をとる
呼吸や皮膚から、機内での水分喪失は80ml/時となります。利尿作用のあるアルコールは控えましょう。

④ ゆったりとした服装を
ベルトを10cm緩め、きつい下着の着用は避けましょう。

⑤ 血行が悪くなるので、脚は組まない

⑥ 不自然な姿勢で寝てしまうので睡眠薬は使用しない

⑦ リスクのある方は、通路側へ座る



この他にも弾性のある膝下ソックス(フライトソックス)の有用性が言われています。英国でも「flight socks」とネットで検索すれば簡単に入手することができます。リスクのある方は搭乗時の着用を検討してみてください。もし、長時間のフライト後、脚に左右差のある不自然な浮腫みや痛み、皮膚の変色など気になるご症状があれば、お早目に医療機関を受診されることをおすすめします。新型コロナウイルスの感染ばかりが注目を集めますが、長距離の移動には、思わぬ落とし穴が潜んでいます。血栓症のリスクと症状を知り、予防に努めれば怖いものではありません。楽しい旅の思い出作りに、出張から無事にご帰宅できるように、この度の記事が少しでもお役にたてれば幸いです。

ジャパングリーンメディカルセンター
石田 勝則(いしだ かつのり)