

## 長旅では気をつけよう！ エコノミークラス症候群

夏の休暇では旅行を計画されている方もいらっしゃると思いますが、飛行機やバス、列車などの長距離移動で心配なのが「エコノミークラス症候群」です。実はオフィスや映画館などの身近な場所でも発症する恐れがありますので、日常でも注意が必要です。そこで今回は、このエコノミークラス症候群についてお話しします。



### 【エコノミークラス症候群とは？】

長時間同じ姿勢のまましていると、下半身が圧迫されて血の巡りが悪くなり、血管の中に血の塊である「血栓」ができてしまいます。この血栓が血液に乗って体中を巡ってしまうと動悸や呼吸困難を引き起こしてしまい、時には命を落としてしまう恐れもあるのです。これがエコノミークラス症候群と呼ばれるものになります。



### 【エコノミークラス症候群の予防法は？】

予防のためには、こまめな水分補給と足の運動が有効です。以下のポイントを確認しましょう。

#### ・水分補給のポイント：

体の水分が不足すると血液の濃度が上がり、血栓ができやすい状態になります。1時間おきにコップ半分程度の水を飲んで水分補給をしましょう。特に飛行機の機内は気圧などの関係で乾燥しやすいので、こまめな水分補給が大切です。なお、アルコールやコーヒーは利尿作用があるので水分補給には適しません。



#### ・おすすめの足の運動：

- ①：足指グーパー体操……足の指でグーパーを繰り返す。
- ②：ふくらはぎの上下運動……足を上下につま先立ちする。
- ③：足首回し運動……片ひざを両手で抱え、足の力を抜いて足首を回す。



糖尿病、肥満気味、下肢静脈瘤、喫煙習慣のある方は発症しやすいといわれています。今回ご紹介した水分補給や足の運動を取り入れて予防をしましょう！

## 食卓にもう一品！ 簡単健康レシピ

### 夏野菜の ラタトゥイユ



#### 材料（2人分）

- かぼちゃ……………150g
- トマト……………1個
- 赤パプリカ・玉ねぎ…各1／2個
- (a) 水……………50cc
- (a) コンソメ……………4g
- (a) タイム(乾燥)・バジル(乾燥)・適量
- (a) こしょう……………少々

#### 栄養価（1人分）

- エネルギー……………131kcal
- 塩分……………0.9g

#### 作り方



- ①：かぼちゃは薄切りにしてから一口大に切る。 トマト・赤パプリカ・玉ねぎは1～2cm角に切る。
- ②：鍋に①と(a)を入れ、弱火で煮る。
- ③：汁気がなくなったら火を止め、器に盛る。

#### ワンポイント！

冷房による体の冷えを解消するためには、なるべく生野菜は控えた方が良くとされています。今回のレシピは夏野菜の中でも体を冷やしにくいかぼちゃを使いました。かぼちゃは血行を促進して体を温めるのに役立つ、ビタミンAとビタミンEを多く含んでいます。

