

旅行者血栓症

（いわゆるエコノミークラス症候群） その予防について

旅行者血栓症（エコノミークラス症候群）とは？

航空機などによる長時間の旅行中、足を動かさず、適切な水分補給をしないで長時間、きゅうくつな座席に座ったままでいると、足の静脈の血流がうっ滞し、足の奥にある静脈に血栓（血液の塊）ができることがまれにあります。この血栓は飛行機などから降りた後、歩き始めたことなどをきっかけに血流の滞りが肺の血管（肺動脈）に詰まって（肺血栓塞栓症）、胸痛、呼吸困難を引き起こすことがあります。最も重篤な場合にはショック状態になることさえあります。

これが、エコノミークラス症候群（Economy Class Syndrome）ですが、なにもエコノミークラスの座席に限ったことではなく、ビジネスクラスやファーストクラスを使用した場合での発症も報告されています。さらに、航空機旅行に限らず、電車や船、車での旅行でも肺塞栓をきたし得ることから、旅行に関連した静脈血栓・塞栓症

全体を「Traveler's Thrombosis」（旅行者血栓症）と呼ぶこともあり、むしろ欧米では、最近はこの呼び方が主流になっており、こちらの方がよりの確な表現といえましょう。この病気は肥満や高脂血症等の生活習慣病との関連も知られており、本邦でも発症が増加しており適切な予防、対応が重要です。

予防法

旅行者血栓症の予防法としては、各個人のもつ危険因子に分けて次にあげるようなことが勧められています。

(1) すべての乗客ならびに軽度の危険因子を有する場合（40歳以上、肥満、高脂血症、糖尿病、喫煙者など）

脱水を防ぐため十分な水分を摂取しますが、アルコールやコーヒーなどのカフェイン飲料には利尿作用があり、かえって脱水になりやすいので過量に注意しましょう。足（特に下腿部）を適度に動かし、サポートタイツやハイソックスの

着用も勧められます。なお、機内でできる足の運動の詳細については、<http://www.jal.co.jp/safety>をご参照ください。

(2) 中等度の危険因子を有する場合（下肢静脈瘤、状態の悪い心不全、発症6週間以内の心筋梗塞、経口避妊薬服用中、妊娠中・出産後、下肢麻痺、6週間以内の下肢外傷・手術など）
前記に加え、弾性ストッキングの着用や、かかりつけ医に相談し禁忌がなければ抗血小板薬（アスピリンなど）の服用を考慮してもよいでしょう。

(3) 高度な危険因子を有する場合（静脈血栓症の既往、6週間以内の大手術、先天性あるいは後天性の凝固異常症、悪性腫瘍の治療中・既往など）
前記に加え、アスピリンの代わりに抗凝固薬（ワーファリンなど）の予防的な使用を考慮してもよいでしょう。ただし、アスピリンやワーファリンの使用については副作用もありうるため、個々の場合ごとにかかりつけ医と十分にご相談のうえ、慎重に適応を決定すべきです。

（医師会）

2月の休日緊急当番医・薬局

1 (日)	米山（眼科）医院 銀座1 22-2880	一三堂薬局 幸町2 22-2915
8 (日)	矢嶋（外科）医院 赤羽1 22-5560	矢崎薬局 加茂町2 23-7125
11 (祝)	林外科・内科医院 長地小萩3 28-1200	御子柴薬局 長地源2 27-7056
15 (日)	サツマ外科医院 本町3 22-5180	南信堂薬局 中央町3 22-2955
22 (日)	堀江内科医院 加茂町3 23-4840	矢崎薬局 加茂町2 23-7125
29 (日)	白川産婦人科医院 中央町3 22-2184	湖北堂薬局 本町1 22-2325

※緊急時の医療問い合わせ…休日・夜間緊急医案内サービス
☎フリーダイヤル0120-890-422
受付は原則として午前9時～正午です。

2月の歯科医院休日当番（岡谷下諏訪歯科医師会）

1日（日）…藤岡歯科医院（本町1・☎22-2138）
8日（日）…牛山医院歯科（天竜町3・☎22-6422）
11日（祝）…浦野歯科医院（川岸上1・☎22-2854）
15日（日）…大滝歯科医院（川岸上3・☎22-5678）
22日（日）…太田歯科医院（本町4・☎22-4648）
29日（日）…小松歯科クリニック（下諏訪町西四王・☎28-0008）

※診療は午前中のみ。保険証・老人手帳を必ずお持ちください。

■乳幼児健康診査

区分	期日	該当児	
3～4か月児	18日(水)	25日(水)	15年10月生まれ
9～10か月児	17日(火)	24日(火)	15年4月生まれ

- ▷受付…午後1時～2時
- ▷地区割…17、18日は今井、小井川、長地地区
24、25日は上記地区以外
- ▷持ち物…母子手帳、バスタオル、おたずね用紙

■すくすく学級〈離乳食の教室〉〈前期〉

- ▷日時…27日(金) 午前9時50分集合
- ▷該当児…平成15年9～10月生まれ
- ▷持ち物…母子手帳、タオル、赤ちゃん用スプーン
エプロン、三角巾

■パパ・ママ教室〈2回目〉(妊娠5～7か月くらい)

- ▷日時…27日(金) 午後7時～9時
- ▷内容…お父さんの妊婦体験、父親の役割など
- ▷持ち物…母子手帳、筆記用具、
テキスト(初回参加者は当日お渡しします)

■健康相談(一般の方を対象)

- ▷日時…16日(月) 午前9時～11時30分

■歯科相談(一般の方を対象)

- ▷日時…23日(月) 午前9時～11時30分

■育児相談

- ▷日時…16日(月) 23日(月) ◎23日は母乳相談あり
午前9時30分～11時受付

まちの保健室

◇ロマネット(健康相談)

- 日時…20日(金) 午後1時～3時30分
- 場所…2階休憩室

◇イルフプラザ(健康・食事・歯・育児等の相談)

- 日時…27日(金) 午後0時30分～3時
- 場所…3階エスカレーター前

インフルエンザにご用心

インフルエンザとかぜ(普通感冒)の違い

インフルエンザと“かぜ”とは、原因となるウイルスの種類が異なり、通常のかぜはのどや鼻に症状が現れるのに対し、インフルエンザは急に38～40度の高熱がでるのが特徴です。

さらに、筋肉痛、関節痛などの全身症状も強く、これらの激しい症状は通常5日間ほど続きます。また、気管支炎や肺炎を併発しやすく、重症化すると脳炎や心不全を起こすこともあり、体力のない高齢者や乳幼児などは命にかかわることもあります。

	インフルエンザ	かぜ
感染力	強い	弱い
症状	重い	軽い
経過	急激な高熱で発症する	緩慢に経過する
合併症	気管支炎、インフルエンザ肺炎、脳炎など	まれ
診断法	あり	なし

インフルエンザをただのかぜの一種、とあなどっていませんか。爆発的な感染力を持つインフルエンザウイルスは、この諏訪地方でも猛威を振るい始めています。

次の3原則を守って、感染を予防しましょう。

予防のための3原則



1 感染経路の遮断

- ・外出後は必ずうがいとせっけんでの手洗いをする。顔や眼鏡も洗う。
- ・部屋の換気を定期的に行い、ウイルスが漂う危険を減らす。

2 抵抗力をつける

- ・バランスのとれた食事を3食きちんとする。
- ・睡眠を十分にとる。
- ・過度の厚着を避け、適度な運動をする。

3 ウイルスからの隔離

- ・病人がいる部屋は換気をよく行い、食器は別のものにする。
- ・発症したらマスクをつけ、外出を避けて人にうつさないようにする。

2月の相談

岡谷市役所 ☎23-4811

相談事項	日 時	場 所	相談事項	日 時	場 所
消費生活相談	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分	環境安全課	教育相談 (専門カウンセラー) 〔予約制〕	19日(木)、20日(金) 午前9時～午後5時 〔申込〕教育相談室	諏訪湖ハイツ 教育相談室 ☎24-2206
無料法律相談 〔予約制〕	17日(火)午後1時～5時 ※3月分予約:2/18～受付開始	環境安全課	中小企業 経営技術相談	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分	テクノプラザおかや ☎21-7000
保健福祉 総合相談	月曜日～金曜日 午前9時～午後4時	福祉相談室	発 明 相 談	12日(木) 午後1時～4時	テクノプラザおかや ☎21-7000
ふれあい おしゃべり電話	月曜日～金曜日 午後1時～4時	社会福祉協議会 ☎24-2121	内 職 相 談	4日(水) 午前10時～午後3時	あいとぴあ (男女共同参画センター) ☎57-2911
家庭介護相談	木曜日 午後1時～4時	社会福祉協議会 ☎24-2121	高年齢者 職業相談	月曜日～金曜日 午前9時～午後4時	庁舎内同相談室 直通☎22-2687
家庭・児童 母子相談	月曜日～金曜日 午前9時～午後5時	児童福祉課	農地相談 〔予約制〕	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時	農業委員会室
ことばの相談	月曜日 午前9時30分～午後2時30分	児童福祉課 (ことばの教室)	在宅介護支援 センター	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 月曜日～土曜日(祝祭日を除く) 午前8時30分～午後5時	市立岡谷病院 ☎23-8700 ウエルハートおかや ☎28-0778
障害者相談	木曜日 午後1時30分～3時30分	諏訪湖ハイツ 身障者相談室 ☎24-2433	こころの健康相談 〔予約制〕	10日(火)午前9時～午後1時 24日(火)午後1時～5時	健康推進課 ☎23-6141
教 育 相 談	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時 小・中・高校生、青年の悩みも相談	諏訪湖ハイツ 教育相談室 ☎24-2206			
女性のための 相 談	26日(木) 午前10時～午後3時 〔申込〕生涯学習企画課	イルフプラザ カルチャーセンター			

2月の水道修理当番店

日	当 番 店	電 話	日	当 番 店	電 話
1	総 設 工 業	28-8504	16	上 條 電 設 工 業	23-5330
2	水 道 建 設	23-2662	17	〃	〃
3	松 澤 工 業	27-7642	18	林 鉄 工 設 備	23-3197
4	〃	〃	19	〃	〃
5	イ ワ ナ ミ	22-2222	20	オ ス ガ 設 備	27-6622
6	〃	〃	21	信 和 設 備	22-3302
7	杉 村 設 備	27-8632	22	上 條 電 設 工 業	23-5330
8	水 道 建 設	23-2662	23	オ ス ガ 設 備	27-6622
9	岡 谷 酸 素	22-7609	24	浜 パ イ ピ ン グ	23-6885
10	〃	〃	25	〃	〃
11	松 澤 工 業	27-7642	26	旭 設 備	23-3764
12	信 和 設 備	22-3302	27	〃	〃
13	〃	〃	28	林 鉄 工 設 備	23-3197
14	イ ワ ナ ミ	22-2222	29	オ ス ガ 設 備	27-6622
15	岡 谷 酸 素	22-7609			

土・日・祭日を除き、水道事業協同組合事務局でも受け付けます
受付時間…午前9時～午後4時 ☎23-8511

介護保険Q&A



(質問)

先日介護保険の申請をしましたが、要介護認定の結果がでるまでは、介護保険のサービスを利用することができないのでしょうか。



(回答)

要介護認定の申請を行ってから、実際に認定が行われるまでには、およそ30日間が必要ですが、すぐにサービスが必要な方は、その間についても介護保険のサービスを利用することができます。これは、認定を行うと、その効果は認定申請をしたときにさかのぼるからです。

ただし、介護保険の居宅サービスを利用できる金額の上限は、介護度によって決まりますので、認定の結果が出る前に利用した介護保険のサービスの費用が、限度額を超えた場合は、その超えた部分は利用者の全額自己負担になります。また、認定の結果が非該当(自立)となった場合も利用した分は全額自己負担になります。

問合せ 介護福祉課 (内線1282)
諏訪広域連合介護保険課 ☎82-8161