

■「ロングフライト症候群」や「旅行者血栓症」も同じ病名

この病気は、飛行機で狭いシートのエコノミークラスに長時間座ると、目的地に着いた時に体調を悪くし、場合によっては死に至ることもあると、警告されてきました。日本で一躍クローズアップされたのは、サッカーの元日本代表で、Jリーグの得点王に輝いたこともある高原直泰選手が2002年、フランス遠征から帰国した直後に緊急入院したからでした。

医学的な説明をすると、窮屈な姿勢で長くいると脚部の血流が悪くなり、足の奥深い静脈に血の塊ができる「深部静脈血栓症」になります。軽症であれば太ももにむくみができる程度で済みますが、怖いのはその血栓が心臓を経由して肺に飛びこすことです。肺の血管が詰まって、「急性肺血栓塞栓症」とか「急性肺動脈血栓塞栓症」とかの病名がつき、呼吸困難から心肺停止、死亡へと進む確率が高くなります。深部静脈血栓症の延長なので、2つ合わせて「静脈血栓塞栓症」とも言います。

次に症候群とは、医学上は「同時に起こる一群の症状」とされていますが、これを英語のシンドロームにすると社会現象として頻繁に使われる言葉です。従ってエコノミークラス症候群も、言葉の綾で人を引きつけ、分かりやすく注意を促しているとも言えます。実はこの病気は、エコノミークラスだけでなく、ビジネスクラスでもファーストクラスでも起きていました。高原選手もビジネスクラスに乗り、フランスの空港では軽い胸痛だったのに、帰国して2日後に激痛に転じたそうです。

エコノミークラスを使ったことについて日本旅行医学会は、意表を突く言葉で病気の恐ろしさを周知させたと、高く評価しました。その上で、ネーミングとしては実態に即した「ロングフライト症候群」がより適切、との見解を示しています。

また、この病気は飛行機だけで発症するものではありません。長い時間にわたって乗車する夜行列車や費用が安いので重宝されている長距離深夜バスでも起きています。そこで乗り物よりも人間をメインにすべきと、「旅行者血栓症」とも呼ばれています。これだけ沢山の名前を持つ病気はまずありません。



筆者紹介

大谷克弥（おおたに・かつや）

医療ジャーナリスト。東北福祉大学講師。日本医学ジャーナリスト協会会員。読売新聞社出身で、在職中に長期連載「医療ルネサンス」を創設。現在はフリーで、著作、講演活動などに従事。

■災害地の避難所からオフィス、さらにスマホ夢中人間にも

大きな地震や豪雨の被害にあった地域では、学校の体育館や講堂などが避難所として使用されますが、そこで「エコノミー症候群」が多発していると、大きく報じられていることはご存じでしょう。こうした場合、エコノミークラスのクラスは通常カットされます。そして、広い室内で雑魚寝状態になるのを嫌い、マイカーを運動場に停め、そこで車中泊をする人たちにも同じ病気が発生しています。つまりこの病気は、不自由な姿勢で長時間いると、どこでも起きることを示しています。

このほか近年、強く警告されているのは一般のオフィスでの発症です。ほぼ全てのデスクにパソコンが配置され、同じ姿勢で画面と向き合うことが必然になったIT社会の宿命でしょうか。休憩時間を設けて軽い体操をさせる企業も多くなりましたが、重要な仕事も中断されるので、難しいところではあります。さらに厄介なのは、ネットゲームやSNSに夢中になり、同じ姿勢でスマホを手放さない若者にも波及していることです。

脚部に血栓ができやすくなるのは、足の運動不足と乾燥が主たる原因と言われています。ですから乗り物でもオフィスでも、こまめに足を動かし、水分の補給が大切なのです。飛行機ではトイレに立つと足の運動にもなるのですが、エコノミークラスの窓際や中央部の席に座ると、隣席の人に迷惑がかかると我慢をする人が多いので、そのこともネーミングに使われる理由になりました。国際線ではペットボトルの持ち込みに制限はありますが、ともかく知恵を絞って水を飲むべきです。

血栓のできやすい場所は、太ももの付け根と膝の裏側です。これはパソコン職場でも同じなので、できるだけその部分を重点にマッサージをすると予防に役立ちます。何よりも血栓が脚部にとどまり、肺に飛ばないように心がけること。初期症状は軽い胸の痛みや動悸、呼吸困難、冷や汗などですから、違和感があれば専門医による速やかな治療が重要になります。

肺に飛び火することが知られてきて、死亡率は10万人あたり3人前後と際立って高くはありませんが、前段階の足に血栓のできる患者は年ごとに増加していると推定されています。「足は第2の脳」と呼ばれていることをご存じですか。脚部の筋力は、全身に血液を送る心臓のポンプ機能を補助しているからです。普段から努めて足をいたわりましょう。