



健康一口メモ

仙台市医師会  
広報委員  
佐治 賢哉

1月20日は「血栓予防の日」とされていることを皆さんはご存じですか？冬場は空気が乾燥し、あまり汗もかかないため水分摂取量も減り、体温の放散を防ぐため血管も収縮しがちになって、血管内に血栓が形成されやすくとされています。

血栓は動脈、静脈のどちらにも起こります。動脈の場合、原因は主に動脈硬化です。動脈硬化により血管が細くなり、その働きが低下して血液が固まりやすくなります。冬場は特に急激な温度変化による「ヒートショック」で脳梗塞や心筋梗塞が引き起こされることが有名です。脱衣所やトイレなど寒い場所や、薄着で寒いなか外出する時には注意が必要です。なるべく温度変化が無いよう暖房をつけて、厚着をして外出しましょう。

静脈の血栓について、皆さんはエコーノミークラス症候群という言葉を知っていますか？と聞かれたことがあると思います。それと同じことが、この寒い季節、飛行機に乗っていないなくても起きるのです。血栓は血流の悪い下肢静脈に形成されやすく、これを深部静脈血栓症といいます。その血栓が血管壁から剥がれ、下大静脈の流れに乗って肺動脈に達し、

## 1月20日は「血栓予防の日」

そこを血栓閉塞してしまうことにより肺でのガス交換に必要な血管床が減少するため呼吸困難を生じるのです。これを肺血栓塞栓症といえます。私がこの季節に経験した肺血栓塞栓症の症例は50代男性でした。お正月休み、こたつに両足を入れて三日月三晩寝て過ごし、水分補給はお酒。正月明け、こたつから起き上がったところ突然の胸痛と呼吸困難で発症しました。

「足は第2の心臓」と呼ばれています。歩くことでふくらはぎの筋肉が動き、血液を心臓に押し戻す作用を発揮しますが、動かさないとそのポンプ機能が働きません。そのため静脈血栓症の予防には、足を動かす運動が有効です。長時間座位になる場合や、寝て過ごすことが多い場合は、足関節や膝関節をこまめに屈伸させ下肢の血流を良くすることを心がけましょう。肺血栓塞栓症は命に関わることもあります。水分を補給し、下肢の運動を行い予防を心がけましょう。

〔佐治クリニック／泉区鶴が丘〕



## JR仙台駅から徒歩2分!

## 「仙台市中小企業活性化センター」を是非ご利用ください

仙台市中小企業活性化センターは、リーズナブルな料金でご利用いただける大規模ホール、セミナールーム、会議室を備えております。アクセスも良く、展示会やイベント、セミナー発表会など様々なビジネスシーンでご活用いただけます。

また、ビジネスに役立つ各種イベントやセミナーも主催しております。どうぞお気軽にご利用ください。



多彩な  
イベントに  
対応できる  
施設

経営課題の  
解決を  
サポート



	施設	面積	収容人数	使用料(税込)	
				午前(9:00~12:00)	午後(13:00~17:00)
多目的ホール	—	708.5㎡	600名	午前(9:00~12:00)	37,700円
				午後(13:00~17:00)	50,400円
				夜間(18:00~22:00)	50,400円
セミナールーム1	A+B	130.6㎡	60名	—時間当たり	1,960円
	A	65.3㎡	20名		980円
	B	65.3㎡	24名		980円
セミナールーム2	A+B	248.6㎡	144名		3,600円
	A	124.3㎡	60名		1,800円
	B	124.3㎡	72名		1,800円
特別会議室	—	66.3㎡	20名	980円	

〒980-6105 仙台市青葉区中央 1-3-1 アエル 5・6・7 階

☎ 022-724-1200 ホームページ <https://www.siip.city.sendai.jp/sckc/>

