



このたびの東日本太平洋沖大震災により被害を受けられた皆様に心よりお見舞い申し上げます。
一日も早い復旧と皆様のご健康を心からお祈り申し上げます。

エコノミークラス症候群 症状と予防法について

この度の震災により避難所や車の中で生活されている方々に「エコノミークラス症候群」が心配だという報道がありました。

■病気について・・・長時間足を動かさずに同じ姿勢でいると、足の深部にある静脈に血のかたまり(深部静脈血栓)ができて、この血のかたまりの一部が血流によって肺に流れて肺の血管を閉塞してしまう(肺塞栓)危険があります。これを深部静脈血栓症/肺塞栓症といいます。

■症状について・・・初期症状は大腿から下の脚に発赤、腫脹、痛み等の症状が出現します。このような症状が発生したら急いで医療機関を受診する必要があります。足にできた血栓が肺に詰まると、胸痛、呼吸困難、失神等の症状が出現し、大変危険な状態になります。

■予防について・・・①長時間同じ(特に車中等での窮屈な)姿勢でいないようにしましょう。②足の運動をしましょう。③足や足の指をこまめに動かす。④1時間に1度は、かかとの上下運動(20—30回程度)をする。⑤歩く(3分から5分程度)。⑥適度な水分を取りましょう。⑦時々、深呼吸をしましょう。

■起こりやすい人・・・(1)高齢者、(2)下肢静脈瘤、(3)下肢の手術、(4)骨折等のけが、(5)悪性腫瘍(がん)、(6)過去に深部静脈血栓症、心筋梗塞、脳梗塞等を起こした事がある、(7)肥満、(8)経口避妊薬(ピル)を使用、(9)妊娠中または出産直後、(10)生活習慣病(糖尿病、高血圧、高脂血症等)がある等の方は特に注意が必要です。

厚生労働省厚生労働科学研究事業「難治性疾患克服研究」
血液凝固異常症研究班による

訪問フットケアのご案内



ご自宅、介護施設などにセラピストが訪問いたします。

爪のケア、タコ・ウオノメのケア、フットマッサージを行います。
(全てのコースに足浴が付きます) 30分 2,500円
鶴岡市以外の方は交通費がかかります。

講演事業の報告 (2011年1月～3月)



2011.1.2 健康教室

テーマ「足にまつわる話～健康は足元から～」
対象：鶴岡市浜中地区住民
主催：温海地域保健推進委員会・浜中自治会
鶴岡市温海庁舎市民福祉課

2011.02.02(1班) 2.9(2班) 健康教室「おたっしや楽校」

テーマ：健康は足元から
参加者：鶴岡市藤島地区高齢者
主催：鶴岡市社会福祉協議会藤島福祉センター

2011.2.1 6 介護職員研修

テーマ「高齢者の足の現状とフットケアの必要性」
参加者：社会福祉法人あつみ会温寿荘職員
主催：社会福祉法人あつみ会温寿荘



2011.3.15 鶴岡市食生活改善推進協議会温海支部研修会

テーマ「健康づくりのためのフットケア」
対象：食生活改善推進委員
主催：鶴岡市食生活改善推進協議会温海支部
鶴岡市温海庁舎市民福祉課

2011.3.16 健康教室

テーマ「元気は足元から ～足のチェックとお話～」
対象：鶴岡市安土地区住民
主催：鶴岡市温海地域保健推進委員会
鶴岡市温海庁舎市民福祉課



2011.3.26 新入社員セミナー

テーマ「介護職の心構え」
対象：酒田ふれあい商工会会員
主催：酒田ふれあい商工会・(社)酒田法人会

庄内余目病院

フットケア外来のご案内

毎週木・金曜日 第二土曜日 9時～12時
ご予約は 電話 0234-43-3434

ウエルネスケア 鈴木 由利
〒999-7652 山形県鶴岡市添川字榎ノ沢 61
TEL: 090-7561-1040 FAX:0235-64-3252
メール アドレス hariti369@r7.dion.ne.jp



フットケアに関わる講演・教育研修事業
糖尿病外来フットケア事業
JHCA 認定セラピスト養成事業
セラピスト訪問サービス事業
フットケア・美容・健康に関する商品販売