

足の腫れ

息切れ

が気になる人へ

循環器情報サイト
Assist アシスト

いわゆるエコノミークラス症候群

静脈血栓塞栓症

ってどんな病気？



並木クリニック
孟 真先生

医療機関名(連絡先)



第一三共エスファ株式会社

EPALL1P11501-1
2026年2月作成



第一三共エスファ株式会社

足の腫れや息切れが気になる人へ

いわゆるエコノミークラス症候群

静脈血栓塞栓症

ってどんな病気？

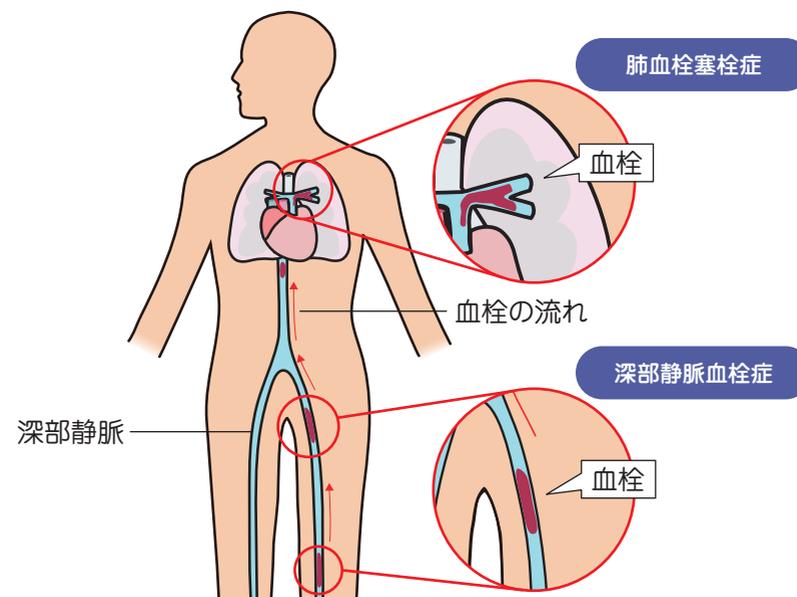
目次

静脈血栓塞栓症とは	03
静脈血栓塞栓症の原因	04
深部静脈血栓症とは	06
肺血栓塞栓症とは	07
静脈血栓塞栓症の治療	08
ご存じですか？ 静脈血栓塞栓症の後遺症	11
抗凝固薬の注意点	12
再発を防ぐ生活習慣	14

静脈血栓塞栓症とは

身体の中心部を流れる深部静脈や肺動脈に血栓が詰まる病気です

静脈は、全身の二酸化炭素や老廃物などを含んだ血液の通り道で、心臓に血液を戻す役割があります。静脈血栓塞栓症は、静脈内にできた血栓によって血管が塞がれ、さまざまな症状を引き起こす病気です。いわゆるエコノミークラス症候群と呼ばれているものです。



静脈血栓塞栓症には、足の静脈に血栓が詰まる深部静脈血栓症と、血栓が肺動脈に詰まってしまう肺血栓塞栓症があります(→p.6、7)。

血栓症と塞栓症

血管のなかに塊(血栓)ができて血管を塞いでしまうものを血栓症、血栓が血液の流れに乗って血管の別の場所を塞いでしまう病気を塞栓症といいます。

静脈血栓塞栓症の原因

手術や入院、がん、妊娠・出産、
長時間の安静などが原因となります

静脈血栓塞栓症は、次の3つの要因が1つ以上あることで発症リスクが高くなります。

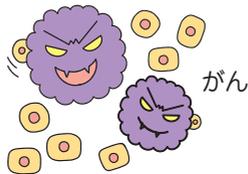
- ①血液の流れが滞る
- ②血液が固まりやすくなる
- ③血管の内側の壁が傷ついている

これらは、次のような状況が続くと起こりやすくなります。

【静脈血栓塞栓症の主なリスク因子】



長期間横になっている
(入院、寝たきりなど)



がん



骨折・大きなけが(外傷)

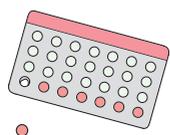
外科手術
カテーテル検査・
治療など



妊娠・出産



長時間座っている
(旅行・災害時など)



経口避妊薬などの薬



肥満



加齢

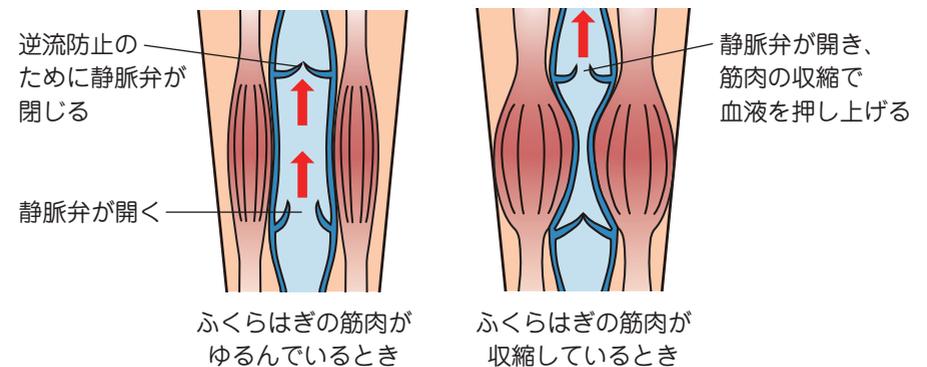
なぜ静脈に血栓ができやすいの？

全身の血液が心臓に戻るために、静脈の血液は重力に逆らって足から心臓に向かって流れています。このとき重要な役割を果たしているのがふくらはぎの筋肉によるポンプ機能と静脈弁です。

静脈は動脈と比べて血液の流れがゆるやかなため、長時間の安静などによってふくらはぎの筋肉のポンプ機能が使われなかったり、静脈弁の異常があったりすると、血流が滞りやすくなって血栓ができるリスクが高くなります。

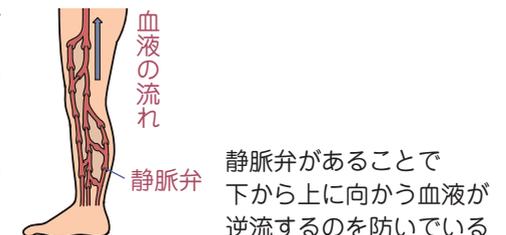
●ふくらはぎのポンプ機能

ふくらはぎの^{ひふく}腓腹筋とヒラメ筋が収縮を繰り返すことで静脈が圧縮されて血液が心臓の方向に流れていきます。そのため、ふくらはぎは「第二の心臓」とも呼ばれています。



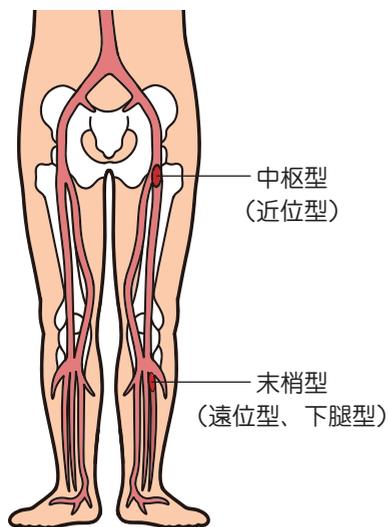
●静脈弁

静脈弁は、低い圧力でも血液が逆流しないようにするための逆流防止弁です。静脈弁があることで、血液は心臓の方向のみ流れるようになっています。



深部静脈血栓症とは

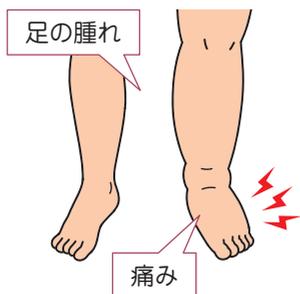
足の深部静脈に血栓ができることで
急に足が腫れて痛くなります



深部静脈血栓症は、足の筋肉のなかや骨の近くを通る**深部静脈**と呼ばれる血管内に血液の塊**(血栓)**が詰まる病気です。血栓は、静脈内の血液の流れが悪くなることなどが原因でできやすくなります。深部静脈血栓症には骨盤の近くのできる**中枢型**(近位型)と**末梢型**(遠位型、下腿型)があります。中枢型のほうが肺動脈に血栓が移行しやすく、重症化するリスクが高くなります。

深部静脈血栓症の症状

【ほかにもこんな症状が…】



むくんだ足が
赤～紫色に変色

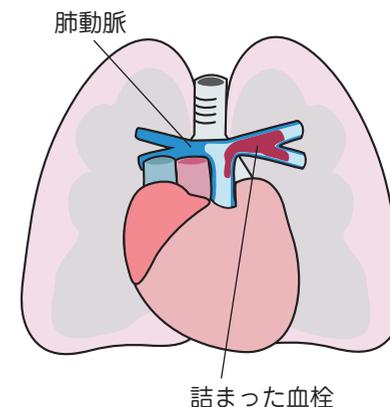


深部静脈血栓症は、左右片側に起こることがほとんどです。
血栓が詰まった側の**足の痛みや腫れ、むくみ**が出るのが特徴です。

肺血栓塞栓症とは

胸が締めつけられるような痛みや
息苦しさなどの症状が出ます

肺血栓塞栓症は、足の深部静脈にできた血栓**(深部静脈血栓症)**が血液の流れに乗って**肺動脈**に移行して詰まってしまう病気です。肺動脈は、全身から戻ってきた血液を肺に届ける通り道で、肺で二酸化炭素と酸素を交換した血液は、肺静脈を通過して心臓と身体に戻ります。血栓が肺動脈を塞いでしまうことで、二酸化炭素と酸素の交換がうまくできなくなり、さまざまな症状が出ます。



肺血栓塞栓症の症状

肺血栓塞栓症を発症すると**突然の息苦しさ、胸の痛み**などが起こるほか、重症の場合には**呼吸困難、ショック、失神**などを起こし、突然死の原因になることがあります。



息苦しさ



胸の痛み



失神

静脈血栓塞栓症の治療

血液をサラサラにする薬で 血栓をできにくくします

静脈血栓塞栓症治療の基本は、**抗凝固療法**です。深部静脈血栓症は多くの場合外来治療が可能ですが、肺血栓塞栓症は軽症を除き入院による治療が必要です。

抗凝固療法とは？

抗凝固療法は、血液をサラサラにして血栓をできにくくし、重篤な症状を改善して再発を防ぐことを目的とした治療です。抗凝固療法に使われるのは主に^{ドアック}**DOAC**という飲み薬ですが、患者さんの病状によっては注射薬の抗凝固薬が使われることがあります。



●抗凝固療法の進め方

抗凝固療法は、血栓が大きくなるのを防ぐもので、一定期間治療を強化した後、患者さんの**再発リスク**に応じて**3~6か月治療**を続けます。抗凝固薬は血栓をできにくくする効果がある一方、血液をサラサラにする作用によって一度出血してしまうと止まりにくくなる性質があります。そのため、治療期間は医師が患者さんの**再発リスクと出血リスクのバランス**をみながら決めていきます。

^{ドアック}**【DOACによる治療(例:リバーロキサバンの場合)】**

常用の2倍量を3週間

常用量で3~6か月
治療継続

※薬の種類によって服用量や期間は異なります

症状やリスクに応じた抗凝固療法

●深部静脈血栓症

深部静脈血栓症は、多くの場合外来通院での治療が可能です。抗凝固薬による治療(**抗凝固療法**)が必要な場合もありますが、偶然検査で発見されたり、症状がなく中枢型への移行や再発リスクが低い患者さんの場合には、薬の服用はせずに専用の靴下(**弾性ストッキング**)の着用のみで経過をみることもあります。



●肺血栓塞栓症

肺血栓塞栓症は重篤化のリスクがあるため、抗凝固療法を入院で行うのが一般的です。ただし、無症状で検査などにより偶然見つかったり、低リスクで家族などのサポートを受けられたり、継続的な通院が可能といった条件が揃えば外来通院での治療が可能な場合もあります。



抗凝固薬ってどんな薬？

抗凝固薬は、静脈血栓塞栓症の治療や心房細動による血栓の予防などに使われている薬です。



血流が滞ってしまうと、血液を固める作用のあるタンパク質(フィブリン)などが集まって血の塊である血栓ができます。抗凝固薬は、血液を固めるタンパク質などが集まる過程に作用してタンパク質などを集まりにくくすることで、血栓ができたり大きくなるのを防ぎます。

長期の治療(延長治療)が必要なケース

静脈血栓塞栓症は再発リスクが高い病気です。そのリスクは、患者さんの状況(治療中の病気や生活状況など)によって異なります。再発リスクの高い患者さんは、急性期の治療が終わった後も再発を防ぐために、3~6か月以上抗凝固療法を継続(延長治療)することがあります。

肺血栓塞栓症で重症の場合

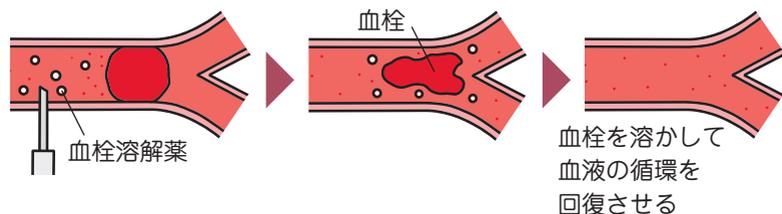
静脈血栓塞栓症によって全身状態が低下している場合など、緊急性が高い場合には、呼吸状態を適切に管理したうえで迅速に血栓を取り除く治療が必要になります。すみやかに呼吸や血液の流れを改善して、全身状態の回復をはかります。



- ・注射で血栓を溶かす(血栓溶解療法)
- ・カテーテルで血栓をとり除く(血管内治療)
- ・手術で血栓を取り除く

などの治療が行われます。

【血栓溶解療法】



ご存じですか？

静脈血栓塞栓症の後遺症

静脈血栓塞栓症は、治療後も血管に残った血栓が原因で症状が続くことがあります。放置してしまうと後遺症が出て重篤な症状を引き起こすことがあります。

深部静脈血栓症の後遺症

深部静脈に血栓が残っていたり、静脈弁が機能しなくなっていたりすると、慢性的に静脈血の流れが悪くなります。この状態が続くことを血栓後症候群といいます。悪化すると皮膚に潰瘍ができることがあります。足の痛みや腫れを「年齢のせい」と放置せず、治療が終わった後も気になる症状があれば早めに医師に相談しましょう。



肺血栓塞栓症の後遺症

過去に発症した肺血栓塞栓症の血栓が肺動脈に残っていることで治療後も息切れの後遺症がみられることがあります。そのなかには、血栓が詰まることで肺動脈の血圧が上昇する慢性血栓塞栓性肺高血圧症を発症しているケースもあります。過去に肺血栓塞栓症の治療を受けたことがある人で、息切れなどの気になる症状があれば、早めに医師に相談しましょう。



●肺高血圧症とは？

肺高血圧症とは、腕や手首などではかる一般的な血圧とは異なり、肺動脈の血流が悪くなって血圧が上がる病気です。安静にしているでも肺動脈の血圧が高くなると、心臓に負担がかかり心不全を合併します。

抗凝固薬の注意点

出血に注意して 抗凝固療法を継続しましょう

静脈血栓塞栓症の再発を防ぐためには、患者さんのリスクに応じて決められた期間、抗凝固療法を継続することが重要となります。ただし、**出血すると止まりにくい**ため注意が必要です。

●目に見えない出血もあります

「出血」と聞くと、切り傷などによる出血をイメージする人が多いかもしれませんが、それ以外にも胃潰瘍などで胃壁が傷つくことによる出血、痰や尿に血が混じる、青あざができるといった出血もあります。

そのため、過去に胃潰瘍などの病気で出血経験がある患者さんはとくに注意が必要です。

外科手術や歯科治療を受けるときは、出血リスクが高くなります。事前に「おくすり手帳」を提示して抗凝固薬を服用中であることを伝えましょう。また、外科手術はそれ自身が静脈血栓塞栓症の再発リスクを高めることとなります。

●出血時の対応を確認しておきましょう

もしも出血してしまった場合にはどのように対応すればよいのか、事前に医療機関への連絡が必要なケースとセルフケアで様子を見るケースなどを医師に確認しておきましょう。



●薬は決められた時間に飲みましょう

抗凝固薬は、毎日同じ時間帯に飲むことで十分な効果が得られます。飲み忘れがあっても、一度に2回分以上飲まないように注意してください。薬の種類や飲み忘れに気づいたタイミングによっても対応が異なる場合があるため、自己判断はせず、医師や薬剤師にご確認ください。



●薬の数や飲む回数が多いときには相談を

薬は、1日のなかで飲む時間帯や回数が決められています。ほかの病気があるなどで複数の薬を服用している場合、1日に飲む回数や時間帯がバラバラだと飲み忘れが起こりやすくなります。薬の数が多く飲み忘れが多い場合には、1回に飲む薬をひとつの包装にまとめる方法（**一包化**）もあります。医師や薬剤師に相談しましょう。



💡飲み忘れを防ぐ工夫

ご自分の生活スタイルに合わせて薬の飲み忘れを防ぐ方法を考えたり、ご家族にも相談してみましょう



スマートフォンのアラームやアプリなどの通知



部屋の目立つところに服薬カレンダーをかける



ピルケースに服用する薬をセットしておく

再発を防ぐ生活習慣

適度な運動などを継続して 血栓ができるのを防ぎましょう

静脈血栓塞栓症は、発症を完全に防ぐことが難しく、一度発症すると再発しやすい病気です。そのため、再発を予防するためには、**生活習慣の改善**も大切です。また、医師から弾性ストッキングの使用を指示されている間は着用を継続しましょう。

●適度な運動

静脈血栓塞栓症の発症後は**医師の指示のもと**、できるだけ早く歩行を再開しましょう。積極的に歩くことで、ふくらはぎの筋肉が鍛えられ、ポンプ機能の低下を防ぐことができます。血流を滞りにくくするためにも歩行などの適度な運動を習慣化しましょう。



●肥満の解消

肥満は静脈血栓塞栓症発症のリスク因子のひとつです。自分が肥満かどうかは、体格指数(BMI)で確認することができます。

$$\text{体格指数(BMI)} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)}^2$$

※BMI18.5~25未満:普通体重 25以上:肥満

BMIは多すぎず、少なすぎず、**普通体重**内を維持するように努めましょう。適度な運動を継続することは、静脈血栓塞栓症の予防だけでなく、肥満の解消にも役立ちます。また、肥満の人は並行して食事量や食事内容を見直しましょう。

●脱水の予防

水分不足になると血液がドロドロになることで血栓ができやすくなります。適度に水分をとる生活を心がけましょう。



長距離移動などで同じ姿勢が続くときは

静脈血栓塞栓症がいわゆる**エコノミークラス症候群**と呼ばれているのは、航空機の搭乗者に静脈血栓塞栓症の発症が多いためです。しかし、狭い場所で足を動かさずに長時間過ごす環境は、搭乗時に限ったことではありません。災害時の避難所での生活や車中泊、自宅で長期間横になっているなど、同じ姿勢が続くときは、定期的に**足の運動**を行いましょう。

●静脈血栓塞栓症予防のための足の運動



①足の指でグーをつくる



②足の指を開く

③足を上下につま先立ちする



④つま先を引き上げる



⑤ひざを両手で抱え、足の力を抜いて足首を回す



⑥ふくらはぎを軽くもむ