



千葉県の最新医療情報紹介

## 予防への取り組みで 突然死を防ぐ！ 「肺塞栓症」



独立行政法人  
国立病院機構千葉医療センター 院長  
増田 政久 医師

### 重症の場合は突然死も

「肺塞栓症」は、肺の血管に血栓（けっせん）がたまり、血流が止まってしまふ病気で、

肺の血管が詰まると、血液中に十分な酸素を取り込むことができなくなり、呼吸をしていても、窒息状態となってしまう。

症状は血栓の大きさや詰まった場所によつていろいろですが、一般的には、突然の息苦しさや胸の痛み、動悸などがみられ、重症になるとショック状態に陥り、突然死にいたることもある重篤な病です。

（補足）肺塞栓症が起こったために、血液が届かなくなった部分の肺の組織が死んでしまうこと（壊死）を、「肺梗塞」といいます。

「エコーミークラス症候群」という言葉を  
ご存じの方が多いと思います。  
しかし、「肺塞栓症」という病名はあまり  
知られていないのではないだろうか。  
これまで日本人にはまれな病気と思われ  
てきた肺塞栓症。しかし、近年、日本で  
も突然死の原因として件数が増加し、ク  
ローズアップされるようになりました。こ  
の「肺塞栓症」について、千葉医療センター  
の増田政久医師に伺いました。

### 入院中や避難生活中にも多発

肺塞栓症の原因となる血栓のほとんどは、脚の静脈内に発生します。

飛行機などで、長時間脚を動かさずにして血流が悪くなり、血栓ができて発症する「エコーミークラス症候群」も、典型的な肺塞栓症のひとつです。

飛行機を降りて歩き始めたとき、流れ出した血栓が肺の血管を詰まらせ、最悪の場合はその場で死にいたりします。エコーミークラス以外でも発症するため、最近ではロングフライト症候群とも言われています。

肺塞栓症は、飛行機に限らず、長距離の車移動や長時間のデスクワークでも起こり得ます。

2004年の新潟県中越地震では、自家用車で避難生活を送る被災者の中に肺塞栓症で死亡するケースが相次ぎ、問題となりました。

また、肺塞栓症は入院中に発症することも多い病気です。

他の病気の治療のために手術し、順調に回復していたにも関わらず、手術中や術後の安静期間中にできた血栓によつて、ベッドから起きて動き出したとたんに肺塞栓症を起こすことがあります。

そのため最近では、血栓ができるのを防ぐため、手術中から弾力性のある医療用ストッキングをはかせたり、足をマッサージする機械を使ったり、術後はなるべく早めにベッドから離れて動くようリハビリ指導するなど、予防策が講じられています。

(補注)足の深部にある静脈に血栓ができることを「深部静脈血栓症」といいます。その血栓が肺の血管に詰まる病気が「肺塞栓症」です。肺塞栓症の原因のほとんどは深部静脈血栓症であるため、医療者はこの二つをまとめて「静脈血栓塞栓症」と呼んでいます。(図1参照)

## 治療の第一選択は内科治療

肺塞栓症の治療の基本は、血液が固まり過ぎるのを防ぐ薬や、血栓を溶かす薬を使う内科治療です。また、太ももの付け根から血管内に細い管状の治療器具を入れて血栓を取り除くカテーテル治療を行う場合もあります。

しかし、重症でそれらの治療を行っている余裕がない場合には、一時的に心臓と肺の役割を代行してくれる人工心肺装置を装着し、外科手術を行って直接血栓を取り除きます。

肺塞栓症は日本でも増えているため、この病気がどうして起こるかを知り、血栓をつくらぬよう予防していただくことが非常に大切です。

## 「第二の心臓」

### 脚を動かすことが重要な理由

血管には、酸素や栄養分を含む血液を心臓から全身へ運ぶ動脈と、働きを終えた血液を心臓へ戻す静脈があります。

動脈を流れる血液は、ポンプの働きをしている心臓から勢いよく送り出されますが、静脈を流れる血液を心臓に押し戻しているのは主に筋肉の収縮と静脈内にある弁です。

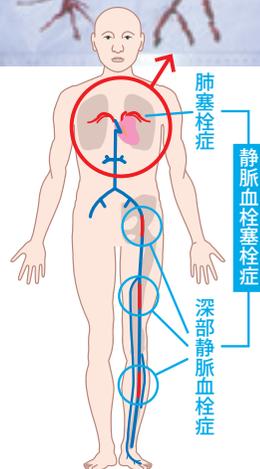
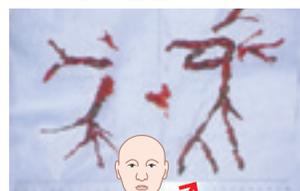
脚の場合、主にふくらはぎの筋肉が動いて収縮することで、ポンプとして作用し、静脈の血液を重力に逆らって心臓に向かって運びます。

逆にいえば、脚の筋肉を動かさないと静脈の血液が流れず滞ってしまい、血栓ができやすくなるので注意が必要です。



血栓ができた左足だけ極端に太くなっている。

図1 手術により両肺から摘出した巨大な血栓。



## 自分でできる肺塞栓症の予防法

- かかとの上下運動など、ふくらはぎの筋肉をしっかり使う脚の運動を行う。
- 長時間同じ姿勢でいないようにする。
- 水分補給を心がける。(トイレの回数を減らすために、水分を控えるのは危険)
- 長時間乗る飛行機や列車では、トイレに立ちやすい通路側の座席を選ぶ。
- 弾性ストッキングを着用する。(適度な圧力が加わり、血栓ができにくくなる)
- 禁煙する。