

静脈血栓塞栓症 の患者さんへ

監修

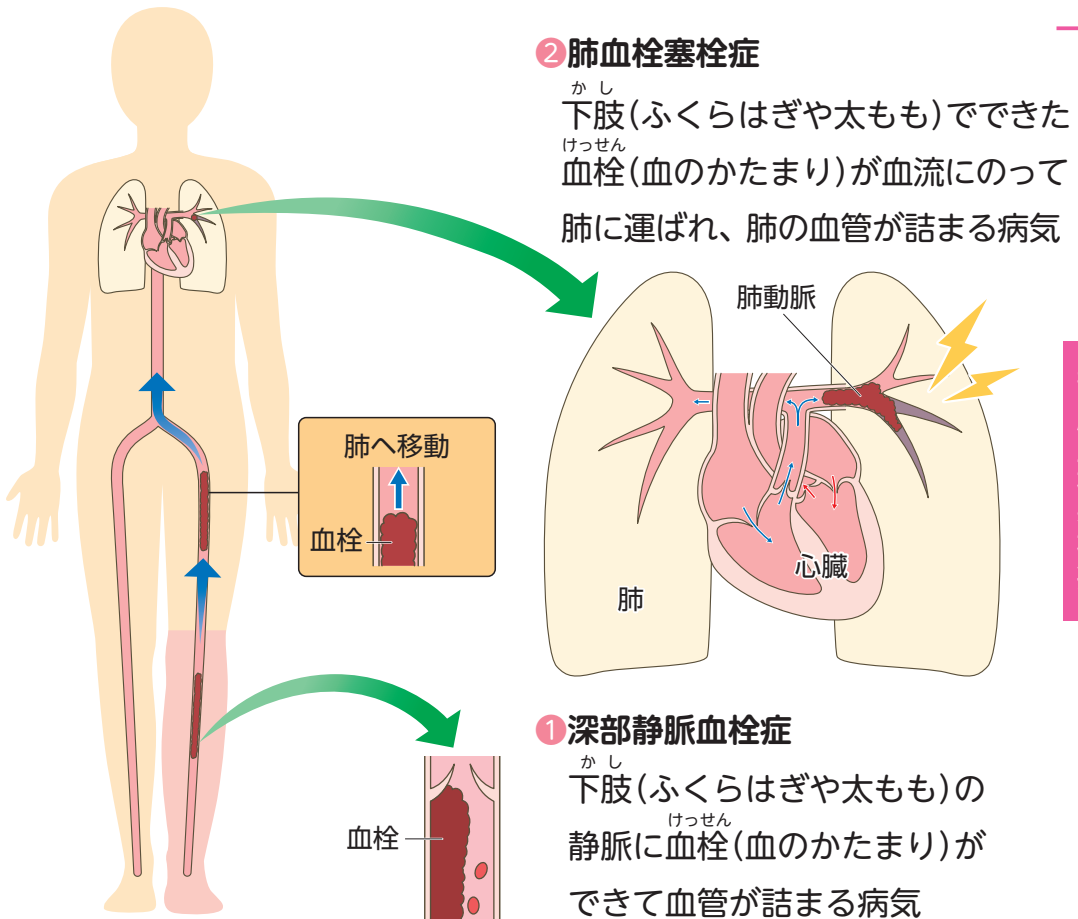
陽だまりの丘なかむら内科 院長 中村真潮 先生



静脈血栓塞栓症という病気を知っていますか。
エコノミークラス症候群といえば、ご存知の方も多いでしょうか。
生命にかかわることもある病気ですが、予防や治療が可能です。

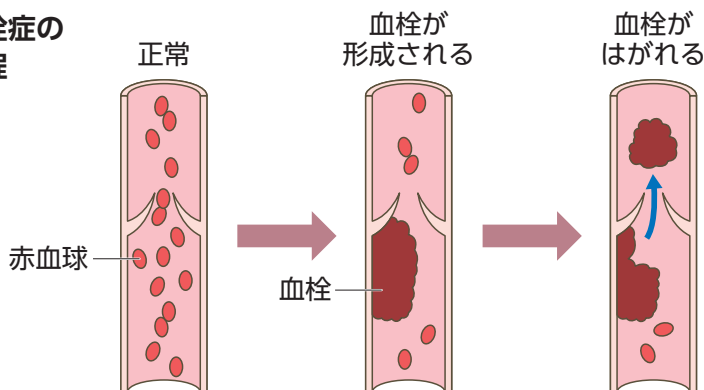
① 静脈血栓塞栓症とはどのような病気ですか？

じょうみゃくけっせんそくせんしやう 静脈血栓塞栓症は、^{しん ぶ じょうみゃくけっせんしやう}①深部静脈血栓症と^{はいけっせんそくせんしやう}②肺血栓塞栓症の総称です。



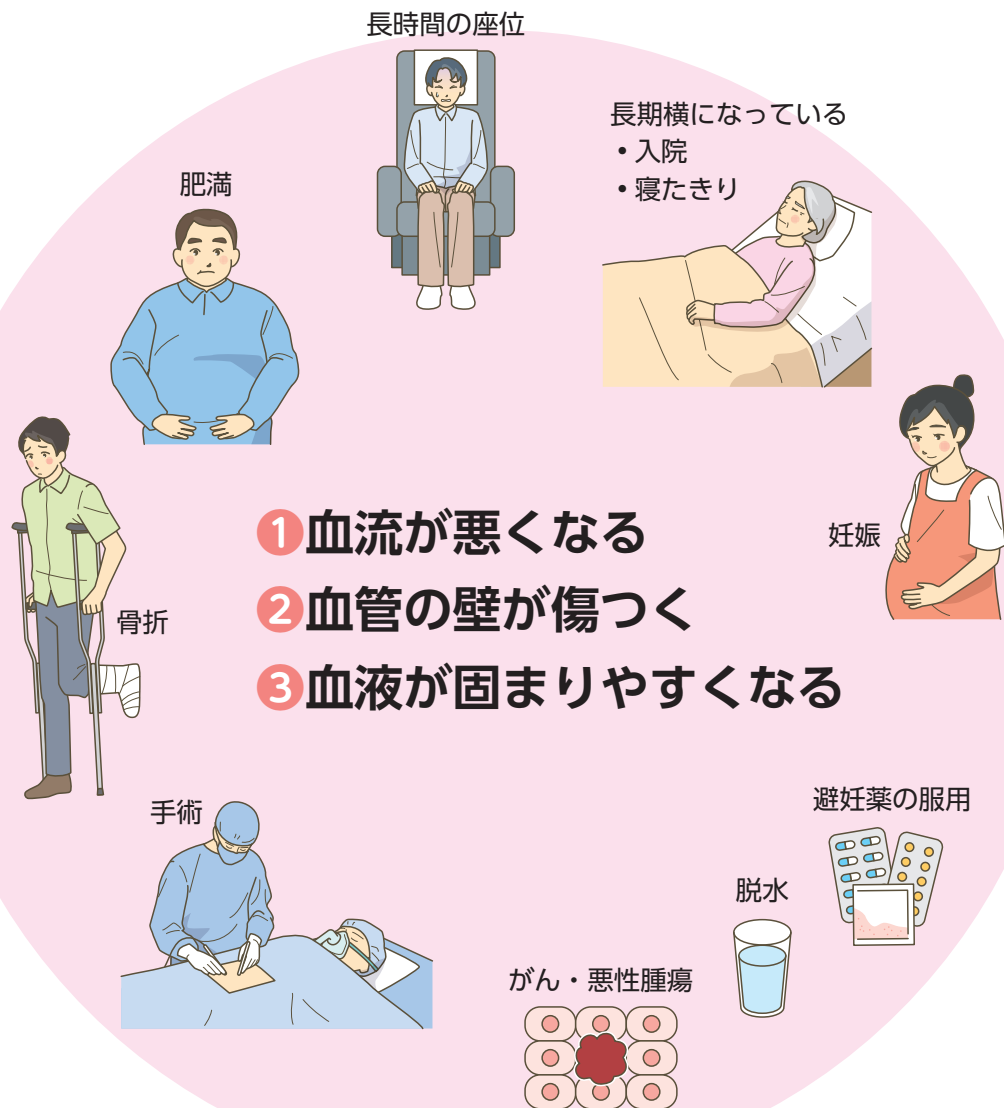
静脈血栓塞栓症

血栓塞栓症の形成過程



② 静脈血栓塞栓症が起こる原因は何ですか？

静脈血栓塞栓症を引き起こす原因は、以下の3つです。

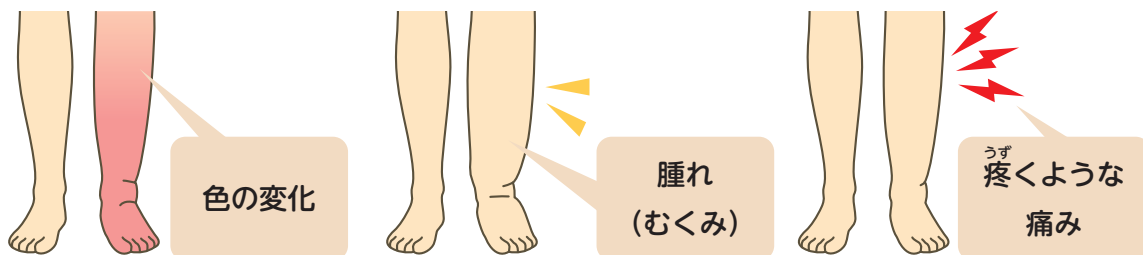


はっきりとした原因が分からない人もいます。

③ 静脈血栓塞栓症の症状とは？

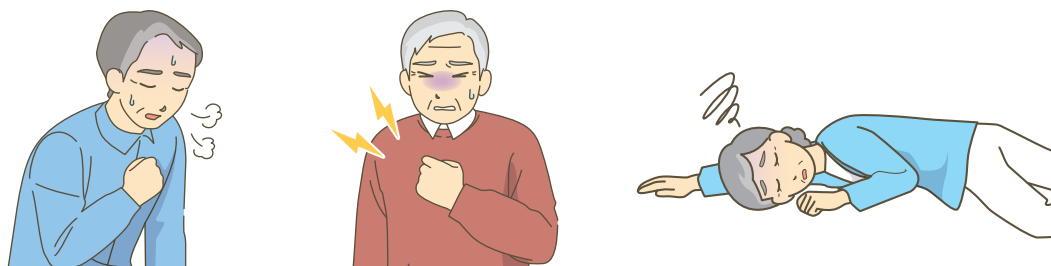
① 深部静脈血栓症

血栓が詰まった足に、色の変化、腫れや痛みなどが起こります。



② 肺血栓塞栓症

肺の血管が詰まるので、肺が正常に働かなくなり、息苦しさや胸の痛み、失神（短時間、意識を失い倒れる）することもあります。急激に広い範囲で肺の血管が詰まった場合は、心肺停止となり、突然死に至ることもあります。



このような症状に気付いたら、すぐに医師に相談してください。

肺血栓塞栓症の死亡は約7人に1人¹⁾

重症の肺血栓塞栓症では、死亡率が14%¹⁾（約7人に1人）との報告もあります。また、日本における肺血栓塞栓症の発症数は、2000年から2012年の12年間で約3倍に増加しています²⁾。

1) Nakamura M, et al. : J Cardiol. 2001 ; 24(2):132-138.

2) Nakamura M, et al. : J Cardiol. 2015 ; 66(6):451-459.

④ 静脈血栓塞栓症の治療を教えてください。

発症しないための①予防、発症した場合もできるだけ早く気が付いて②治療を行うこと、そして③再発しないようにすることが大切です。



① 予防 病気を引き起こす原因（P.3参照）を取り除きます。

- 肥満など → 生活習慣（食事、運動など）を見直す
- 長時間の座位など → 運動をする（P.8参照）
- 他院などで服用中の薬、ピルなど → 医師に服用中であることを伝える（これらが原因となる場合があります）

② 治療 静脈血栓塞栓症の治療は、抗凝固療法が中心です。

一般的な治療法として、「抗凝固療法」を行います。初期に抗凝固薬の注射剤を使うこともあれば、経口剤のみで治療することもあります。

抗凝固療法 血液を固まりにくくして体のもつ血栓を溶かす力を助けます

→ 一般的な治療方法

場合によっては以下の治療を行うこともあります。

手術療法 手術で血栓を取り除きます

血栓溶解療法 注射剤で血栓を溶かします

血管内治療 血管内カテーテルで血栓を小さくします

→ 緊急時

④ 静脈血栓塞栓症の治療を教えてください。(つづき)

③ 再発予防 静脈血栓塞栓症は、治療の後の再発予防が大切になります。
以下の3つを実践しましょう。

① 抗凝固薬の継続

血液を固まりにくくして血栓ができるのを防ぎます
自覚症状がなくても、医師の指示通りに服用を続けましょう



② 適度な運動

下肢の筋ポンプ作用を促します
(P.8に具体例をご紹介します)

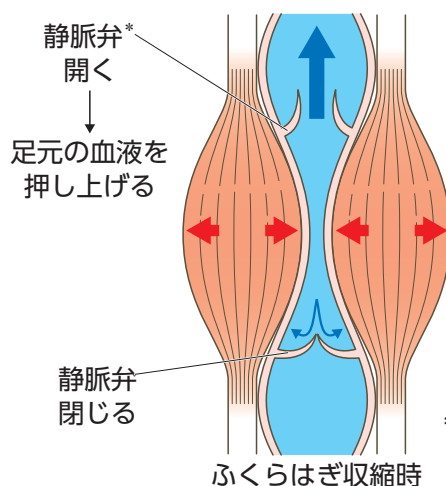
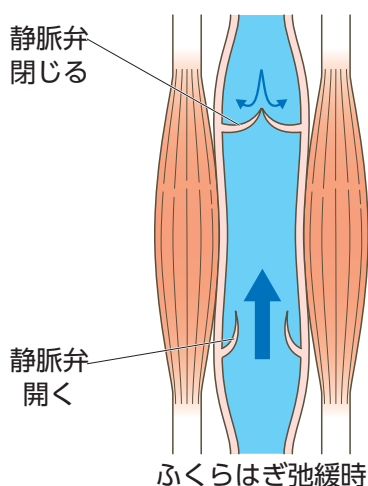


③ 適切な水分補給

血液が濃く（ドロドロに）なることを防ぎます

筋ポンプ作用とは？

筋ポンプ作用とは、ふくらはぎの筋肉が弛緩・収縮をくり返し、心臓に向けて静脈血を押し上げる働きをいいます。この働きから、「ふくらはぎは第2の心臓」ともいわれています。この筋ポンプ作用は、歩行時や足を動かしているときに働きます。



*静脈弁は、血液の逆流を防止します

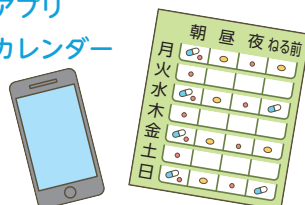
日常生活での治療のポイント

抗凝固薬は毎日続けて飲むことが重要です。

- 経口剤の抗凝固薬は、一定期間服用を続ける必要があります。
抗凝固薬を服用した場合に比べ服用していない場合は、血栓塞栓症の再発のリスクが約4倍になるとの報告があります³⁾。

飲み忘れ防止策

- お薬アプリ
- お薬カレンダー



出血に気が付いたら、すぐ医師に相談しましょう。

- 抗凝固薬を服用すると血液が固まりにくくなることから、服用時の注意点として、お薬が効きすぎると出血しやすくなることがあります。
- 次のような出血に気が付いたら、すぐに医師に相談しましょう。

- 鼻血
- 歯ぐきからの出血
- 皮ふの紫色や赤いあざ（内出血）



抗凝固薬にはいくつか種類があります。

- ご自身のライフスタイルにあった抗凝固薬を医師、薬剤師と相談して決めましょう。

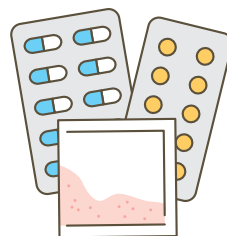
抗凝固薬の種類

飲む回数

1日1回 1日2回

剤形

錠剤 カプセル
OD錠 細粒



3) Nakamura M, et al : Circ J. 2023 ; Online ahead of print. doi: 10.1253/circj.CJ-23-0158.

適度な運動の具体例

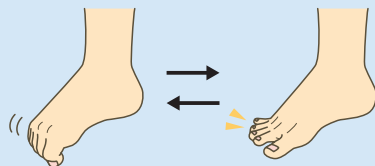


●積極的な歩行

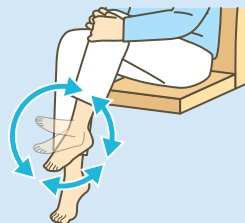
なるべく歩いて、足の筋肉を動かしましょう

●座った状態での運動⁴⁾

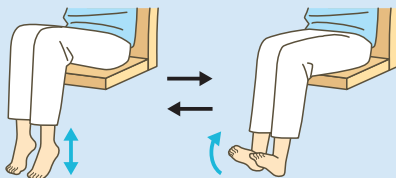
①足の指で
グー、パー
を行います



③ひざを抱え、
足の力を抜い
て足首を回し
ます



②かかとの
上げ下げ
を行います

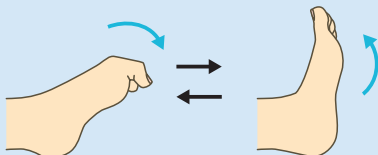


④ふくらはぎを
軽くもみます

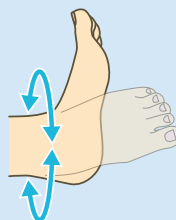


●横になった状態での運動⁵⁾

①つま先の曲げ伸ばしを行います

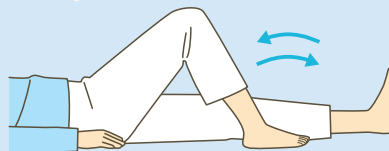


③足首を回します



②足の指でグー、パーを行います

④片足ずつ膝の
曲げ伸ばし
を行います



4) 厚生労働省 「エコノミークラス症候群の予防のために」 より作成

5) 日本静脈学会 「VTE予防パンフレット」 より作成

医療機関・薬局名