肺血栓塞栓症
深部静脈血栓症
の予防のために

～ 当院で入院される患者さんへ ～

奈良県立医科大学附属病院

肺血栓塞栓症予防検討会議委員

医療安全推進室

当院で入院される患者さんへ

※成人 18 歳以上の方が対象となります。

肺血栓塞栓症
深部静脈血栓症とは

肺血栓塞栓症・深部静脈血栓症という病気をご存知ですか？

深部静脈血栓症はおもに脚の深いところの太い血管（静脈）に血のかたまり（血栓）ができることです。手術中や手術後または入院中には、血栓ができやすくなります。

肺血栓塞栓症はこの血栓が肺に送られて、肺の血管で詰まってしまう病気です。航空機のエコノミークラスで、長時間狭い椅子に座ったままの状況で起こることがあることから、エコノミークラス症候群とも呼ばれています。

肺血栓塞栓症は発症すると死亡率の高い病気ですので、予防が大切です。これらの病気を 100%防ぐことは困難ですが、出来るだけ起こさないように私たち医療従事者も取り組んでいます。患者さんのご理解とご協力をお願いいたします。

起こった時の症状

●深部静脈血栓症

はっきりとした症状が現れない場合もありますが、脚が腫れる、押さえると痛む、発赤（皮膚が赤くなる）むくむなどの症状が出ることがあります。

●肺血栓塞栓症

非常に小さな血栓はすぐに溶かされるので症状がはっきりと現れないこともありますが、
繰り返し血栓が肺の血管に流れ込むと、息切れや咳・痰、冷汗が出るなどの症状が現れます。また、大きな肺の血管に血栓が詰まってしまうと、動悸（脈が速くなる）、呼吸困難（息苦しい）、意識がなくなるなどがあります。ひどい場合には心臓が停止することもあります。特に安静が解除された動き始めの時に症状が出やすい傾向があります。

このような症状があった場合は、すぐに医師・看護師にお知らせください。

入院中の予防方法

● 運動療法

・ 歩くことができる患者さんについては、早期から歩行することがすすめられます。下肢を積極的に動かすことで、下腿のポンプ機能を活性化させ，静脈うっ滞を減少させることが期待できます。

・ 歩くことが困難な患者さんについては、自分で下肢を動かす運動、または他の人に動かしてもらう運動、マッサージや下肢を挙上することが有効です。

・ 運動の頻度についてはできるだけ頻回に行うことが望ましいです。

① 足首の底背屈運動（ご自身の筋力で足首を上下に動かします）

②　足首の底背屈運動（手で足首を上下に動かします）

③　ベッド上で足を 20°挙げておきます

④　ふくらはぎを中心に向かってさすります（マッサージ）

●水分補給

病気によって水分摂取の制限がない場合、水分補給を
こまめにしましょう。

●早期離床

少しずつ体を動かすようにします。足首や膝から始めてみましょう。
骨折などでギブスをしている場合などは医師に相談しましょう。

●抗凝固薬の服用（疾患により限られます）

血液を固まりにくくして血栓を出来にくくします。
点滴や皮下注射、飲み薬等があります。

●弾性ストッキの着用

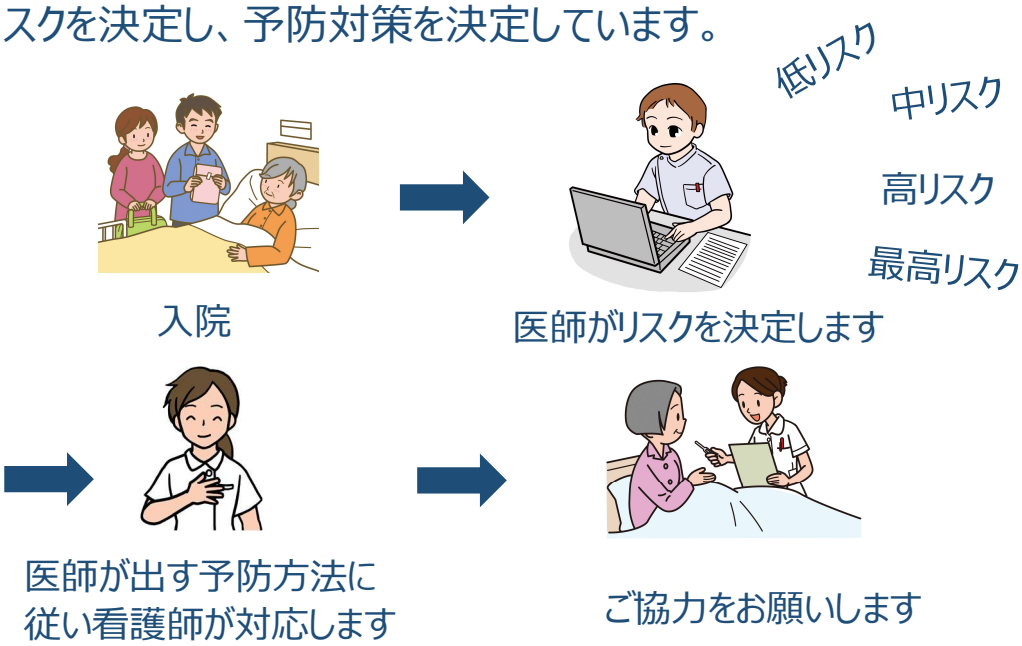
圧力をかけることで、血液を押し出す力を補助します。

●間欠的空気圧迫法

スリープと呼ばれる部分に空気が送られることで膨らんだり、
縮んだりを繰り返します。
足先から心臓に向けて空気が膨らむことで、血液を循環させ
予防します。

どのように予防対策を決めるの？

当院では診療科別に肺血栓塞栓症になるリスクを決めています。それを先ず第 1 段階として低リスク・中リスク・高リスク・最高リスクの 4 段階に分けて決定します。第 2 段階として第 1 段階で決定したリスクに患者さん自身がお持ちの要因を付加的リスク（身体因子・併存疾患・使用薬剤・既往歴と素因）とし、合計点数を出して総合リスクを決定し、予防対策を決定しています。



肺血栓塞栓症に関係する付加的リスクとは？

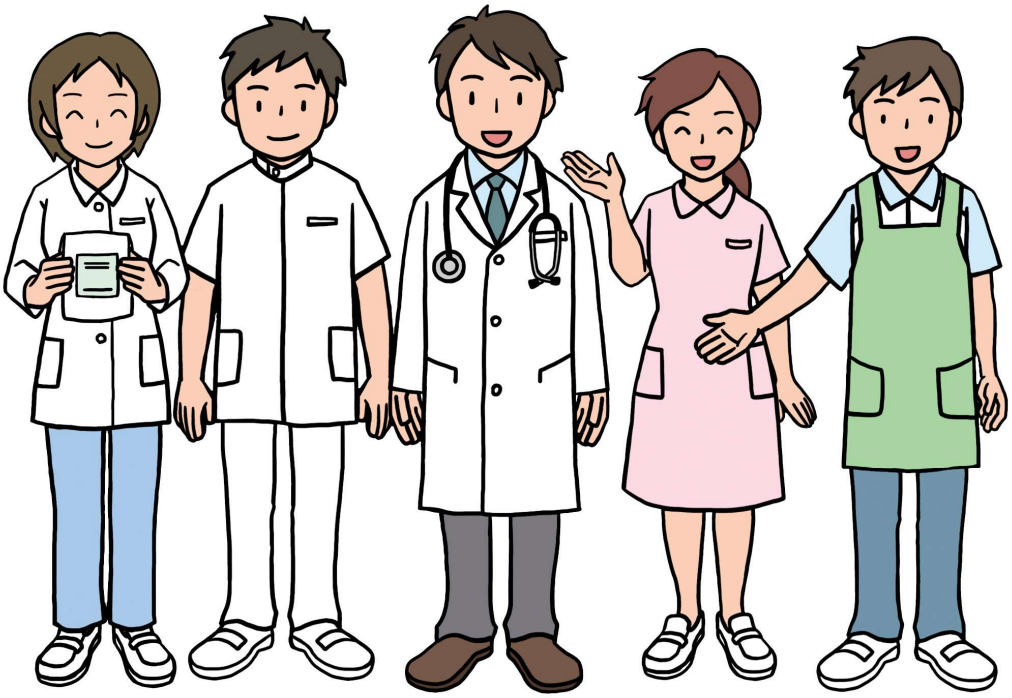
患者さん自身がお持ちの要因です。4 つの項目に分かれています。

【身体因子】 年齢（60 歳以上）、肥満（BMI＞25）安静臥床（48 時間以上）
※、高度肥満（BMI＞30）、長期臥床（4 日以上）、妊娠中

【併存疾患】 心不全、COPD（慢性閉塞性肺疾患）あるいは呼吸不全、精神科疾患、下肢静脈瘤、片麻痺・四肢麻痺、重症感染症、悪性腫瘍（手術対象外）

【使用薬剤】 抗悪性腫瘍薬、副腎皮質ステロイド剤、ホルモン治療薬

【既往歴と素因】 静脈血栓塞栓症の既往、肺血栓・塞栓症の既往、血栓症素因

肺血栓塞栓症の予防は患者さんのご協力が不可欠です。

ご協力をお願いいたします。