

エコノミークラス症候群の予防法

エコノミークラス症候群は、正式名称では深部静脈血栓症（DVT）、あるいは肺血栓塞栓症（PTE）と呼ばれます。

飛行機に長時間乗って同じ姿勢のまましていると、体内に血栓が生じ、その血栓が脳や心臓に移動することで、胸が息苦しくなったり、最悪の場合致死に至る場合もあります。

長時間の乗車（新幹線、タクシー運転等）や長期の入院、お年寄りの運動不足等も発症の原因となりますので、日頃からの注意が必要です。

簡単な予防法

脚部を高く上げる動作が血流改善には有効です。

自家用車での便乗なら、見た目は悪くとも前座席やコンソールの上に短時間、脚を上げるだけでも、血行が循環しやすくなります。

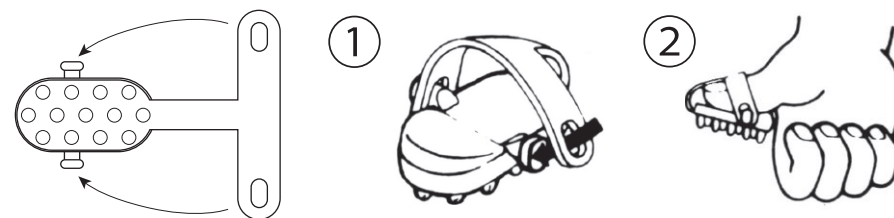
四肢の末端部に運動刺激を与えます。足の指を前後左右に曲げたりぐりぐりと動かす。手の指をむすんでひらいて、を繰り返す。軽いマッサージを欠かさないようにします。末端から腕やふと腿（もも）へとマッサージを繰り返します。体を動かせる方でしたら、屈伸、回旋、等の軽い運動を行ってください。

いつでもどこでも、体と心をリフレッシュ

ユビラーク

軽く押すだけで、丸い突起が指の力を効果的にポイントに伝えます。ポケットに入れて、どんな場所でも手軽に利用できます。肩こりや、脚の疲れ、むくみ等を癒やすとともにエコノミークラス症候群を防ぐためにも日頃からご愛用ください。

（長時間運転、旅客機乗車、入院等で運動不足になりがちな方にお勧めします。）



● 組み立ててからご利用ください

- ① バンドの長穴を左右に拡げ、それぞれの突起にかけてください。
- ② 親指の先にはめて、押す、擦るなどポイントを軽く刺激します。



※医療用具適用材（ポリエチレン系樹脂）使用。
衛生的で安全な素材です。

SOFKEN
「人のキモチ」をモノに、カタチに

株式会社ソフケン