

血栓のできる3つの要因

●血液の流れがうっ滞する（流れにくくなる）

手術中や手術後または入院中に寝たきりしていると、『筋ポンプ』、『呼吸ポンプ』、『フットポンプ』の働きが弱まり、血液が心臓に戻りにくくなります。

●血液が固まりやすくなる

生まれつきの要因に加えて、以下の方は「血液そのものが固まりやすい」傾向があるとされています。

1. 高齢（60歳以上）の方
2. 標準体重を大きく超えている方
3. 心臓の病気がある方
4. 悪性腫瘍の方
5. 妊娠している方
6. 経口避妊薬（ピル）を内服している方
7. タバコをたくさん吸う方

●血管の壁に傷がつく

手術操作によって『血管の壁に傷がつく』ことがあり、傷ついた血管の内側には血栓が形成されやすくなります。また、手術後感染がおこると『血管の壁に傷がつき』やすくなります。

※脱水状態は、血栓ができやすくなるので、十分に水分を補給しましょう。

（水分制限がある方はその指示に従ってください）

症状

●深部静脈血栓症

はっきりした症状が現れない場合もありますが、足が腫れる、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。何か異常に気づいたときには看護師に知らせてください。

●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あらわ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あることもあります。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起こります。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。いつもと何か違うと感ずることがあったら、看護師に伝えてください。

わからないことはメモして医師や看護師にたずねましょう

手術を受けられる患者さまへ

はいけっせんそくせんしょう

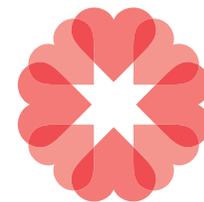
肺血栓塞栓症

しんぶじょうみやくけっせんしょう

深部静脈血栓症

を予防するために

『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、血栓ができる要因がそろいやすくなります。『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。長時間の飛行機旅行などによる『エコノミークラス症候群』はこれと同じものです。『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、できるだけ起こさないよう私たち医療従事者も取り組んでいます。患者さまのご理解と協力をお願い致します。



いのちをまもるPARTNERS
医療安全全国共同行動

<http://kyodokodo.jp/>

4つの予防法

患者さまの受けられる手術の種類や患者さまの状態にあった予防法を医師や看護師がご説明します。医師や看護師と相談のうえ、実施してください。

重要
です!

そうきりしょう

1. 早期離床と足の運動

脚の血管（静脈）の血液が心臓に戻ってくるためには、『フットポンプ』『筋ポンプ』『呼吸ポンプ』を働かせることが重要です。

フットポンプ

なるべく早くベッドから起きて歩き（はじめに歩くときには看護師と一緒に）、足底に体重負荷をかける。



筋ポンプ

足のつま先を上下させたり、足で円を描くように動かして、脚の筋肉を伸び縮みさせる。

呼吸ポンプ

深呼吸する

安静期間のあとには、3つのポンプを働かせて静脈血栓を防ぎましょう。歩けない場合は足の運動をしましょう。安静期間中もベッドの上で足の運動を行いましょう。

かしあっぱくほう

2. 下肢圧迫法

手術前に弾性（だんせい）ストッキングや弾性包帯を履き、手術が終了し、十分に歩行が可能になるまで着用します。弾性ストッキングは脚全体もしくはつま先から膝下までを段階的に圧迫し、血流のうっ滞を予防します。最適なサイズを選ぶことが重要です。

ストッキングをつけたとき、皮膚のトラブルや痛みなどがあたら看護師に知らせてください



3. 間欠的空気圧迫法

かんけつてきくうきあっぱくほう
足部（足首からつま先にかけて）や脚全体、あるいはふくらはぎの周囲に袋状のものを巻きつけます。その袋状のものにポンプ（間欠的空気圧迫装置）から空気を一定の間隔で送り込みます。

周期的に圧迫することで、深部静脈にたまった血流が心臓に向かって押し出され、血流のうっ血を改善し、静脈血栓を防ぎます。



下腿圧迫型



足底圧迫型

こうぎょうこりょうほう

4. 抗凝固療法

手術を受けると血液が固まりやすくなります。これを防ぐには血液を固まりにくくする薬（抗凝固薬）を体内に投与する以外に方法がありません。これは皮下注射、静脈注射（点滴）で行います。発症率の高い欧米では最も推奨されています。日本でもこの頻度が高まっているため、使用されることが多くなってきました。医師が必要性を判断し、慎重に使用します。薬の効果を判断するためには採血が必要になることがあります。また副作用として手術後の出血が懸念されます。