

透析新聞



夢、そして誇り。この街で…
洛和会ヘルスケアシステム®

洛和会音羽記念病院



あけましておめでとうございます
今年もよろしくお祈りします



らくの助
洛和会ヘルスケアシステム
公式キャラクター

冬に起こりやすい血栓症！！

1月20日は**血栓予防の日**です！

大寒は1年の内でもっとも寒くなり血栓ができやすい時期です。

この日から1ヵ月を「**血栓予防月間**」としています。

→寒い時期は、体内の熱を外へ逃がさないように血管が収縮し、
血液の流れが悪くなり、血栓ができやすい！



血栓が大きくなったり、不要なところでできたりして、血管が詰まると血流が途絶え、臓器や体の機能が障害されます。

～血栓による合併症～

- ・心筋梗塞
- ・脳梗塞
- ・血行障害による下肢壊疽
- ・肺の動脈をふさぐ肺塞栓

など



～原因～

- ・高血圧、高血糖、脂質異常(生活習慣病)
- ・長時間座位による下肢の圧迫
- ・急な温度変化による血圧の乱高下

など



日常生活で気を付けること

- ①長時間同じ姿勢とならないよう、こまめに体を動かしましょう。
- ②体勢を変えられない場合、踵の上げ下げ、足の指や足首の曲げ伸ばしするなどして血液の流れをよくするようにしましょう。
- ③入浴は、消化を促すため、食後1時間は空け、湯船に浸かる前には必ずかけ湯をして血圧の乱高下に注意しましょう。

