

日本予防理学療法学会 COVID-19 在宅勤務における環境対策班

在宅勤務によって、既に起こっている変化（身体機能・活動面）

調査者	羽生匡宏
情報ソースの刊行日	2020 年 5 月 13 日
情報ソースの調査日	2020 年 5 月 16 日
タイトル	1) コロナで自宅療養・在宅勤務 エコノミークラス症候群に注意 2) 東日本大震災後における深部静脈血栓症と問題点
情報ソース	1) 朝日新聞デジタル 2) 日本静脈学会 肺血栓塞栓症および深部静脈血栓症の診断, 治療, 予防に関するガイドライン (2017 年改訂版)
文献 (URL 含む)	1) https://www.asahi.com/sp/ 2) https://js-phlebology.jp/
概要	・自宅やホテルで療養する生活の中で、「エコノミークラス症候群」になるリスクがある。¹⁾ ・被災地で、この問題に取り組んできた人が新潟大学大学院の榛沢和彦教授は自宅やホテルでの療養は、災害時の避難所生活と同じで、「血栓がしやすい状況にある」と指摘している。¹⁾ ・日本静脈学会は、在宅勤務で長時間同じ姿勢で、座り続けると同様のリスクがあると呼びかけている。¹⁾ ・日本静脈学会によると、ガイドラインに静脈血栓塞栓症（肺血栓塞栓症、深部静脈血栓症の総称）に長時間座位（旅行、災害時）によって、血流停滞が起こることをリスクとして挙げている。²⁾ 【リスクファクター】 ・エコノミークラス症候群の既往歴がある方 ・手術を受けたことがある方 ・肥満、妊娠中、高齢、経口避妊薬の服用者

注目ポイント 考察	・在宅勤務によって、エコノミークラス症候群のリスクがあり、予防に努める必要がある。 ・疾病の発生予防のために、理学療法士としての情報発信は重要である。 【予防方法】¹⁾ ・ラジオ体操などの軽い運動 ・在宅勤務では、2時間に1回以上立って、軽い運動を行う。 ・長時間座ったままテレビやビデオを見ず、時々軽い運動を行う。 ・座っているときに、足首を曲げ伸ばしする。
----------------------	--