

平成 28 年 9 月 12 日

後援事業報告書

特定非営利活動法人日本血栓症協会
理事長 保田 知生

後援承諾を頂きました事業が終了したので、下記の通りご報告いたします。この度、期を同じくして発生しました熊本地震では多数の方が被災されました。心よりお見舞い申し上げます。また、開催の報告が遅れましたのも、地震に対する対応を優先させたためであります。何卒ご容赦の程、よろしくお願い申し上げます。

記

1. 主 催 特定非営利活動法人日本血栓症協会
2. 後 援 愛知県・名古屋市・(一社)医療安全全国共同行動・(一社)愛知県医師会・(公社)名古屋市医師会・(一社)愛知県病院協会・(大)名古屋市立大学
3. 事業名 名古屋市民公開講座「知っておきたい！血栓症のはなし
エコノミークラス症候群（静脈血栓塞栓症）にならないために」
4. 日 時 平成 28 年 4 月 17 日（日）13 時 30 分～平成 28 年 4 月 17 日（日）16 時 30 分
5. 会 場 名古屋市立大学病院 3F 大ホール（〒467-8602 名古屋市瑞穂区瑞穂町字川澄 1 番地）
6. 入場者数 236 名
7. 入場料又は参加費 無料
8. 内容

開会の辞は理事長の保田知生が務めさせて頂きました。当協会は 2011 年の東日本大震災の後に肺塞栓症予防国際フォーラム in 京都（世界 7 カ国の専門家と行政担当者が参加）を開催したときの有志により結成し、昨年 5 月 1 日に法人化したことを説明しました。併せて当協会の目的、活動内容を説明させて頂きました（別紙協会パンフレットを参照下さい）。

引き続き、大村秀章 愛知県知事よりご挨拶いただきました（代理：堀井奈津子 副知事）。続いて、名古屋市立大学病院よりご出席頂きました、副病院長の小椋祐一郎先生と副病院長・看護部長の平岡



翠様から、代表し平岡翠様よりご挨拶いただきました。

市民公開講座は、開会前の時間を利用しての予防機器体験コーナーと防災段ボールベッド「段暖は

こベッド」の体験コーナーから開始しました。会場前のエレベーターホールに弾性ストッキング約100足、間欠的空気圧迫法（いわゆるフットポンプ）3台、静脈エコー（超音波検査機を用い下腿のみ）1台を搬入し、それぞれ体験していただきました。静脈エコー体験コーナーには長蛇の列ができました。会場内では、血栓予防に関連するビデオを流し鑑賞して頂きました。



静脈エコーの体



間欠的空気圧迫法（フットポンプ）の着用体験

第一部

【講演 1】三重大学循環器内科の山田典一副理事が『「血栓』はなぜできる？治療法は？』と題して講演を行いました。なぜできるから始まり、発症したときの症状と対処について詳しく説明しました。

【講演 2】当協会理事で肺塞栓症・深部静脈血栓症友の会 代表の江原幸一理事が、14年前に家族が体験した帝王切開手術後の肺塞栓症について話し、予防の重要性を説きました。現在病院で行われている理学的予防法（弾性ストッキングや間欠的空気圧迫法）は、江原理事や山田副理事長などの市民と専門家の尽力により、厚労省にかけ合った未実現したことを聞き、改めて感銘を受けました。

【講演 3】浜松医療センター病院長の小林隆夫理事（顧問）が『【予防しよう】静脈血栓症にならないためにできること』と題し、講演を行いました。以下が講演の要旨です。

静脈血栓塞栓症の発症には、先日起こった熊本地震のように避難所生活などにより長時間脚を動かさないことや飲水低下による脱水などが問題になります。特に、高齢、肥満、妊娠中・出産直後、外傷や骨折の治療中、下肢麻痺、がん、慢性の心肺疾患、経口避妊薬服用中、深部静脈血栓や肺塞栓症の既往のある方、血栓性素因（血が固まりやすい体質）のある方などには高頻度に発症します。したがって、この病気の予防には、次のことが有効です。

- ①歩行や足首の運動をする
- ②脱水を避ける
- ③身体を自由に動かせない状態で長時間過ごしたり、寝泊りすることは避ける
- ④ゆったりした服を着用し、脚を少しでも伸ばせる姿勢で睡眠をとる
- ⑤十分に歩行ができない場合は、座ったままや横になったままでも脚や足指をこまめに動かしたり、弾性ストッキングを着用する
- ⑥やむを得ず車中泊をする場合はワゴン車など広い車を利用する

これらは入院中や手術後も含めすべてに通じる基本的な予防法ですが、手術後などには下肢のマッサージや抗凝固薬を使用することもあります。

15分の休憩をはさんだ後、展示中の防災段ボールベッドに



防災段ボールベッド

ついて、ジェイパックス株式会社代表取締役の水谷嘉浩氏より説明していただきました。水谷氏は熊本地震の被災地にも段ボールベッドの支援をされており、活動が新聞やテレビで取り上げられています。普及には様々な問題があり、まだ十分ではありません。しかし今年度の政府の作成する避難所ガイドライン案に掲載されたこともあり徐々に普及しています。

次に、肺塞栓症を体験したプロサッカー選手（元Jリーグ日本代表）の高原直泰選手からの応援ビデオレターも公開させていただきました。

高原選手は2002年に肺塞栓症を発症し、残念なことにワールドカップ代表の座を逃してしまいましたが、その後この病気を乗り越え欧州リーグで大活躍されました。発症したときには浜松市の病院に救急搬送されました。ビデオでは医師が聞いても感銘を受ける体調管理と適切な治療、再発を予防する方法を実践し、3ヶ月でプロリーグへ復帰し、今も現役で活躍されています。静脈血栓症は一度起こすと完全に治らない病気ですが、適切に予防し体調管理をすれば自身の夢を捨てる必要はない、と、発症された方には前向きな体調管理をすすめられました。さらに自分のような健康で若い人間でもなることがあり、起こす前からできる予防に取り組むことを勧めて頂きました。



第二部

休憩時間をはさんで、質問形式でパネルディスカッションを行いました。司会は浜松医療センター病院長である小林隆夫理事（顧問）と杉浦和子氏が担当しました。パネリストは山田典一副理事長、保田知生理事長、高井洋次氏、江原幸一理事、井原美栄子氏（当協会の賛助会員で、肺塞栓症体験の



医療従事者）が担当しました。

下記の内容で、それぞれ専門分野のパネリストに質問がなされました。

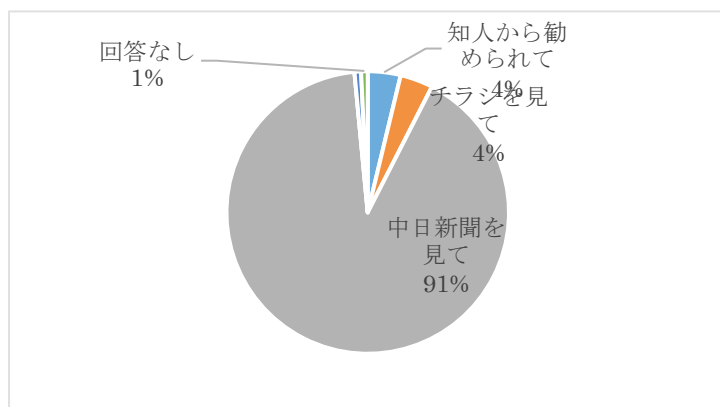
①足でできた血の固まりがどうして心臓を越えて肺に詰まるのですか。本当は頭（脳）に行くので

はないのでしょうか？

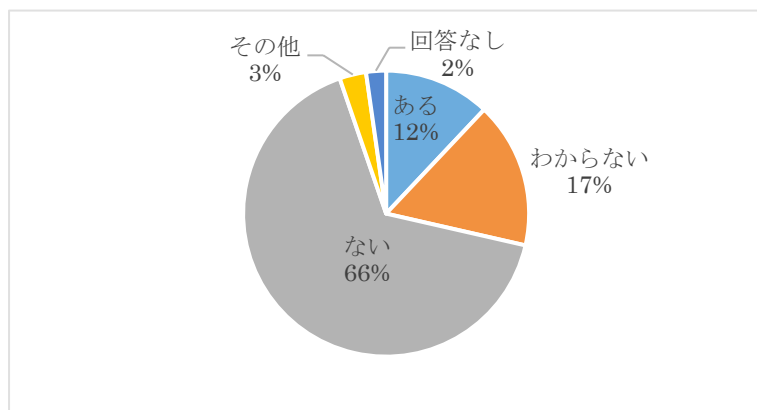
- ②前にエコノミークラス症候群になったのですが、今は抗凝固薬を止めていて内服していません。近々海外旅行に行くのですが、どうしたらよいのでしょうか？行くのをやめた方がよいのでしょうか？
- ③77歳の女性です。今度、胃がんの手術を受けることになったのですが、前に人工関節の手術を受けたときに静脈血栓症で足が腫れました。その時も胸が苦しくなって死ぬかと思ったのですが、今度は命がないのではと心配しています。どうしたらよいのでしょうか。またあのような苦しい思いはしたくないのです。
- ④ピルを使っています。最近足が浮腫みやすくて、よくこむら返りになるため、薬をもらっている産科の診療所に行ったら、整形外科を紹介されました。整形外科ではレントゲンを撮って、骨は問題ないと言われました。今も足が腫れていてだんだんひどくなっています。どうしたらよいのでしょうか？
- ⑤最近不妊治療を受けて妊娠しました。つわりがひどくて前にも入院したのですが、また先生に入院を勧められています。静脈血栓塞栓症にならないようにしたいのですが、どうしたらよいのでしょうか？
- ⑥血液が固まりやすい体質があるようなのですが、静脈血栓塞栓症に前になりました。現在も抗凝固薬を内服していますが、中止は可能なのでしょうか？
- ⑦弾性ストッキングはどれくらいの期間履いていたらよいのですか？75歳の男性で人工関節の手術を受けました。弾性ストッキングは長く履くと足がしびれます。もともと着用する前も100mくらい歩くと、足が痛くなって休まなくては歩けなかったのですが、このまま履いていてよいのでしょうか？
- ⑧足のふくらはぎに血栓があるらしいのですが、症状は軽度ですが腫れと痛みがあります。今度人工関節を膝に入れる予定で、手術前に血液検査と超音波検査を受けて分かりました。現在抗凝固薬を内服してまして、後に中断して手術を受けることになっています。手術は安全に受けることができるのでしょうか？
- ⑨井原さん、医療従事者で有りながら、意識を失う肺塞栓症を発症されたそうですが、何か予兆はありましたか。また、すぐに肺塞栓症になったことを気づけていたとして、発症してから自身で何かできたでしょうか。
- ⑩患者さんや家族のできる予防について、できる準備について、何がありますか？

10. アンケート結果

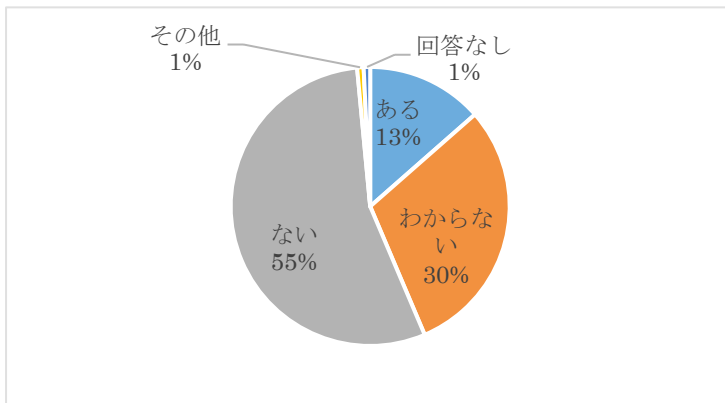
①今回の市民公開講座はどこでお聞きになりましたか？



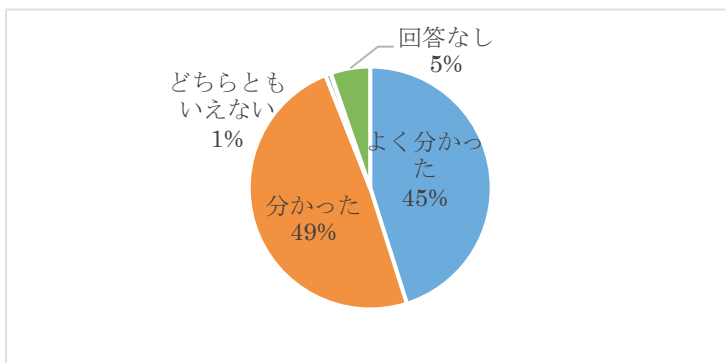
②ご自身に静脈血栓塞栓症のご経験がありますか？



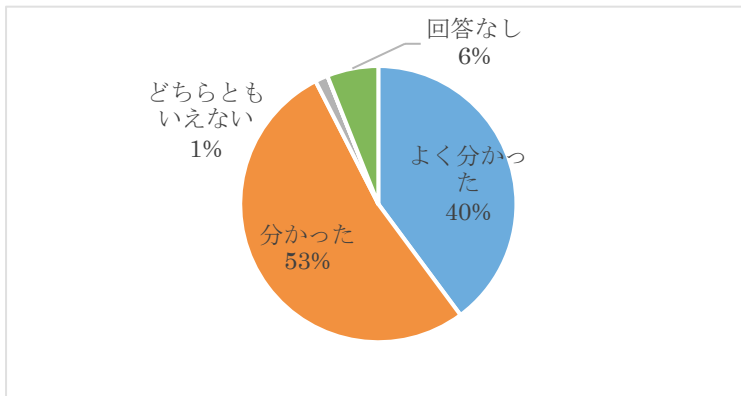
③身内の方や知人に静脈血栓塞栓症の方がおられませんか？



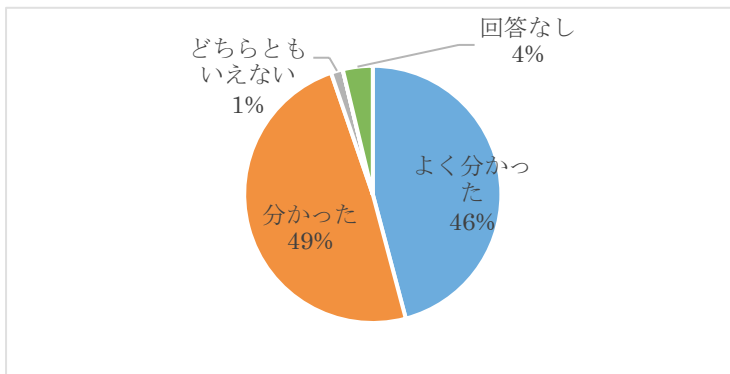
④「血栓はなぜできる？ 治療法は？」について理解できましたでしょうか？



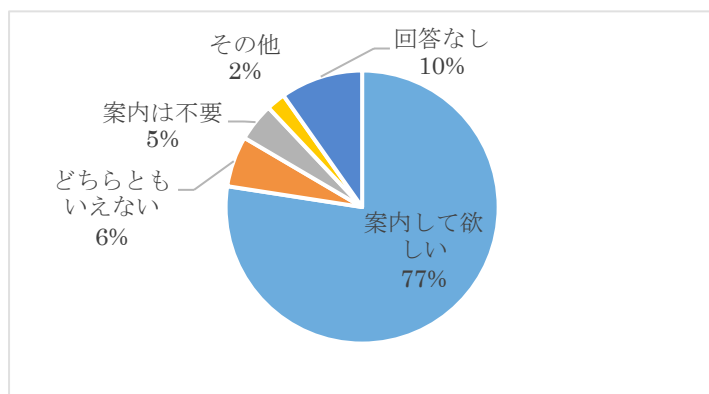
⑤「大切な人を血栓症で失わないために」について理解できましたでしょうか？



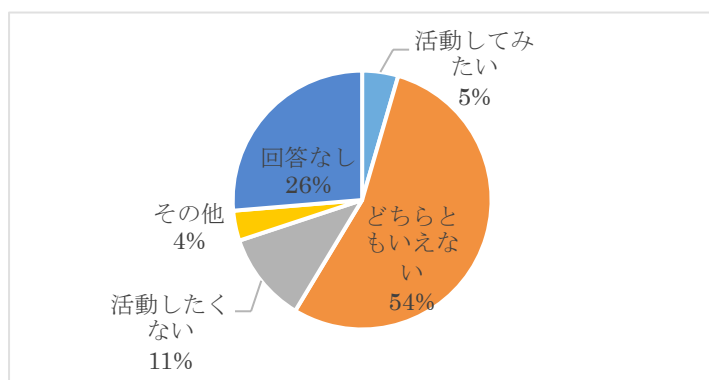
⑥「予防しよう 静脈血栓症にならないためにできること」について理解できましたでしょうか？



⑦今後このような市民向けの会があれば案内を希望されますか



⑧ご自身も日本血栓症協会に賛助会員として参加してみたいですか



⑨ご意見がありましたら、よろしくお願ひ申し上げます。

<講演について>

- ・良い機会でした。良い勉強になりました。
- ・三重大の山田先生の説明がとてもはっきりして分かりやすくよかったです。
- ・塞栓症の事がよく分かりありがとうございました。
- ・母親（87才）が深部静脈血栓症で4/7に死去しました。今回の講座を頭に入れて、これから気を付けたいです。
- ・医療者からの話、患者の家族サイドからの話、経験して乗り越えてきた人のビデオレター、展示の体験コーナーと多岐にわたり、飽きることのない学びができました。ありがとうございました。
- ・初めての受講ですので自分の脚に出ている血管が血栓症の種類かどうか、それすら不知。とにかく話を聞いてみようと思参加しました。
- ・下肢静脈瘤とは、違うのですね。
- ・潰瘍性大腸炎で入院中になった。プレドニン（ステロイド）を服用していた。入院中息苦しいと言ったが、医者・看護師も無視し、腸からの出血でと言った。それでも退院させた。家へ帰ったら、一歩たりとも動けなかった。少しして収まった。たまたま、私は肺がんで定期のCTで肺塞栓の疑いがあると、呼吸器外科の医者から緊急 Tel があつた。死ぬ一歩手前でした。循環器内科でフィルターを入れた。医者は潰瘍性大腸炎からの出血で貧血だと言った。入院中の医者・看護師もちゃんと正しい事を教えて欲しい。昨年も再発した大腸炎の入院時、自己防衛でタイ

ツをはき、ベッドの脚の方を上げて対処した。

- ・エコーの検査をしていただきました。心配なしでした。初めてやっていただきました。よかったです。分かりやすかったです。
- ・こういう講座をどんどんやってほしい。心臓病・糖尿病・腎臓病その他
- ・この様な重篤な病気がある事を初めて知りました。これからも啓発活動にご尽力をお願いいたします。
- ・病気について診断と治療以外の勉強が必要と思う。他の病気についても「健康でいる為に」もっと知りたい。
- ・全ての先生の話が分かりやすく、大変参考になりました。
- ・エコノミークラス症候群という言葉はよく耳にしますが、ちゃんと理解できていませんでした。本日は講座を聞いて、医学に素人なりに理解できた様に思います。ありがとうございました。考えていたより、恐ろしい病気なのだというのが感想です。
- ・市民公開講座を新聞で知り参加できました。先生方や係の方々は、せっかくの休みなのに、講座を設けてくださりありがとうございました。喉元過ぎれば、色々と忘れていることもあり、気を引き締めて生活していきます。私の時はワーファリンしかなく、食べ物制限がありました。今は新薬があることをこの講座で知りました。私は深部静脈血栓症をやったのですが、ワーファリンを飲んでいるとき VK がだめと言われてきたのですが（病院で）野菜にも VK が含まれているので、どんなものかなあと思いました。今はワーファリンは飲んでいません（薬はなし）。今でも血栓を作りたくないのですが、VK の含まれている野菜や納豆を少なめにした方がいいのでしょうか。納豆は血をさらさらにするけど血を止める力も強いようなことも聞きました。次回は、この食べ物について知りたいです。

<運営について>

- ・最初のあいさつはなるべく短くして頂きたい。
- ・最後の休憩が長いように思います。

以上