



# 血栓

## 血栓とは

血管内にできる血液の塊のことです。血液が固まりやすい、血管の壁に傷がつく、血液の流れが遅くなる、などの要因が重なると血栓が出来やすくなります。血栓により血管がつまってしまうと正常に血液が流れなくなり、その先の臓器や組織に障害を起こします。そのように起きる疾患のことを血栓症と呼びます。

## 血栓症の種類

血栓症は動脈に血栓ができる動脈血栓症と静脈にできる静脈血栓症に分かれます。それぞれ代表する病名は、前者は心筋梗塞や脳梗塞、後者はエコノミークラス症候群（肺塞栓症）があります。

## 心筋梗塞と脳梗塞の症状

血栓が心臓の血管につまると心筋梗塞となり、脳の場合の場合は脳梗塞になります。

心筋梗塞の症状は、強い胸の痛み、吐き気、冷や汗、呼吸困難などがあり、脳梗塞の場合は、突然の片側の手足の麻痺、顔面の脱力、呂律が回らない、会話がしにくいなどが上げられます。

## エコノミークラス症候群の症状

飛行機や新幹線の移動中やベッドで寝たきりとなるなど長時間同じ姿勢で足を動かさないでいると、足の静脈の血液の流れが悪くなり血栓ができることがあります。

症状は、突然の呼吸困難、胸の痛み、歩行時の息切れです。発症を予防するためには、歩行や足の運動・マッサージ、水分補給が有効です。

## 血栓予防薬の種類と注意事項

血液をサラサラにする作用により血栓を予防します。抗血小板剤と抗凝固剤に分類され、疾患によって使い分けを行います。

■ **抗血小板剤** 血液を固まらせる血小板の働きを抑えて、動脈に出来る血栓を予防します。

バイアスピリン®、プラビックス®、エフィエント®、プレタール® 等

■ **抗凝固剤** 血液を固める様々な凝固因子の働きを抑えて、静脈に出来る血栓を予防します。

ワーファリン®、イグザレルト®、エリキュース®、リクシアナ® 等

血栓予防薬の服用をすると出血が起こりやすい状態になります。鼻血が出る、歯茎から出血がある、アザが出来やすいなどの出血傾向が疑われる場合には、医師や薬剤師に相談してください。手術や出血を伴う処置を受ける場合は、服薬を中止にすることがありますので、前もって服用していることを医師に伝えてください。抗凝固剤のワーファリン®は、納豆、クロレラ、青汁などのビタミンKの多い食品を取ると効果が弱まるため、摂取しないように注意してください。

## 血栓予防のための生活習慣8か条

血栓予防薬は出来てしまった血栓を溶かす作用はありません。血栓予防には下記の事項行くと効果的です。日頃から生活習慣に注意しましょう。

- |                  |                |
|------------------|----------------|
| 1. 適度な運動を行う      | 5. 標準体重を維持する   |
| 2. コレステロールの管理を行う | 6. 血糖値の管理を行う   |
| 3. 健康的な食事を取る     | 7. たばこを吸わない    |
| 4. 血圧の管理を行う      | 8. 水分摂取を積極的に行う |

何か気になることがある場合は、医師や薬剤師にご相談ください。

### 【参考文献・資料】

- ・日本生活習慣病予防学会 ホームページ
- ・血栓症ガイドブック 一般財団法人 日本血栓止血学会
- ・スマート脳ドック 健康コラム