

成田空港を発着する旅客機は、その90%以上がボーイングB747、エアバスA340などの通路が2本ある超大型ワイドボディージェットです。ニューヨークのJFK空港、ロンドンのヒースロー空港、シンガポールのチャンギ空港などでも、このワイドボディージェットの比率はなんと20%以下です。

この90%という数字は、日本人は海外旅行に行くにはかなりの時間を機内で過ごすなければならないことを示しています。

若い健康な人にはほとんど影響のない機内環境も最近増加している高齢の旅行者には大きな負担がかかります。一般に飛行機内の環境は、地上と同じと思われていますが、実際は想像以上に過酷な環境です。

気圧は0.8気圧、これは富士山の5合目海拔2,500メートルに相当し、それに比例して酸素の量も20%低下しています。当然、心機能や肺機能に障害のある方、そして高齢者は、機内で酸素を必要とする場合が生じます。

機内温度が低いため、体感しにくいですが、機内の湿度は5~15%で、なんとサハラ砂漠より乾燥しています。これは、地上10kmの湿度0%に近く乾燥した薄い空気を圧縮して機内に取り込んでいるからです。皮膚が乾燥する不快感、コンタクトレンズ使用時の不快感などがロングフライトでは生じます。しかし、問題はロングフライト中の目に見えない汗による脱水で、これが最近話題になっているロングフライト血栓症、通称「エコノミークラス症候群」(=下肢深部静脈血栓症+肺塞栓症)の一因です。

機内での肺と皮膚からの水分喪失は1時間80ccで、5時間のフライトでは400cc、10時間では800ccの体の水分不足を起こします。水やソフトドリンクでの水分の補給の代わりにビールやコーヒーを多くとると、トイレが近くなりさらに水分不足を招きます。足の静脈血は、ふくらはぎの筋肉の収縮により心臓に戻るわけですが、長時間座ったまましていると、静脈の流れは著しく停滞し血の固まりができてやすくなります。軽い場合は足のむくみや痛みですが、この血の固まりが肺に移動して詰った重症の場合は、死亡することもあります。

「エコノミークラス症候群」という病名は、狭いエコノミークラスの乗客だけが、かかるような印象を与えるため「ロングフライト血栓症」などが適切な名称でしょう。事実、ビジネスクラスの乗客やファーストクラスの乗客にもこの病気は発生しています。

## ロングフライト血栓症『エコノミークラス症候群』

### の予防法

1.機内では1時間にコップに半分位の水分をとりましょう。

アルコールやコーヒーなどは脱水症状を起こすので控えましょう。

2.足の運動をしましょう。

1)1~2時間ごとに少し離れたトイレに行きましょう。スペースを見つけ足の屈伸運動をしましょう。

2)機内ビデオで紹介されているカカトの上下運動を座席で1時間ごとに3~5分行いましょう。

3.ゆったりした衣類を身に付けましょう。

伸縮性のある衣類が望ましく、特に高齢の女性はきつい下着は避けましょう。

4.不自然な姿勢で寝てしまうため、機内での睡眠薬の使用は控えましょう。

5.長いフライトの前後は禁煙しましょう。