# 血栓アラートカード

## 血栓とは？

血栓とは血管の中で血液の塊ができたもので、通常は脚に生じ、はがれて肺に飛んでいきます。これは、命にかかわる病気です！

60% の血栓は 病院で発生するか、入院後、 90 日 以内に発生しています。

血栓は重大な事態を起こし得るものですが、血栓に対処し、血栓を予防する効果的な治療法があります。

## 血栓の徴候と症状

- 片方の脚あるいはふくらはぎの腫れ、もしくは痛み
- 脚の熱感あるいは発赤
- ➢息切れあるいは呼吸が速くなる
- 胸痛
  (特に深呼吸する時)
- 咳が出る、あるいは血液を咳とともに吐き出す

上記のどれか1つ以上がある場合、 血栓があり、緊急治療を必要とする可能性があります

# 血栓アラートカード

## 自分のリスクを減らすためにできることは？

- 血栓のリスクを評価してもらいましょう。（特にあなたが向かい側に挙げられている高リスクグループのどれかに当たる場合）
- ➢出来るだけ歩いたり運動してください
- ➢水分を十分に飲んでください
- ➢ストッキングや薬を使って血栓を予防したり、治療するよう指示があったなら、きちんと指示に従ってください
- 血栓は入院 後 90 日以内に生じうるということを覚えておいてください
- 血栓の徴候や症状が何かあったら、直ちに 医療機関で受診してください

血栓ができる可能性は
病院の方が
H
飛行機の場合より高いのです！

# 自分の血栓のリスクは?

## 次の場合には高リスクの可能性があります：

- 入院中、および帰宅後 90日以内
- 活動性のある癌がある、もしくは癌の治療を受けている
- 妊娠中である、もしくは6週以内に出産した
- 動けなくなった（３日をこえる臥床／６時間以上ノンストップで旅行／脚にギプス）

## 次の場合、リスクが高まります：

- 自分自身あるいは近い親類に血栓ができた
- 過去 90 日以内に手術を受けている
- 血栓形成傾向（血の固まる傾向）がある
- 経口避妊薬あるいはホルモン補充療法を受けている
- 心臓や肺の病気、あるいは炎症性疾患がある
- ６０歳以上であるか太りすぎである
- 赤くなり、痛む静脈瘤がある