

そろそろ知っておこう

血栓のこと

01 血栓とは

血管の中で血液が凝固し塊になったもの。
血管の中にできた「かさぶた」をイメージしてください。

02 血栓の怖さ

血栓は、何かのはずみに心臓や脳の血管を詰まらせ、
心筋梗塞や脳梗塞を引き起こします。血栓が関わる
心疾患・脳血管疾患は、日本人の死因でがんに次ぐ
多さです。

日本人の死因

第1位
がん

第2位
心疾患
血栓が原因

第3位
老衰

第4位
脳血管疾患
血栓が原因



血栓が各部位に飛ぶと命に関わる深刻な病気を引き起こします



脳に飛ぶと
脳梗塞



心臓に飛ぶと
心筋梗塞



肺に飛ぶと
肺塞栓症



下肢にできると
深部静脈血栓症

血栓ができる原因と予防は裏面へ ▶

03 血栓ができる原因

血流が滞る・血液が固まりやすくなる・血管が傷つくことで、血栓ができやすくなります。

血流が滞る

- ✓ 長時間座りっぱなし
- ✓ 入院・手術後の安静
- ✓ 長時間の移動
(飛行機・車など)

血液が固まりやすくなる

- ✓ 脱水
- ✓ 妊娠・出産
- ✓ 経口避妊薬・ホルモン剤
- ✓ がん
- ✓ 加齢

血管が傷つく

- ✓ 喫煙
- ✓ 肥満
- ✓ 生活習慣病
- ✓ 手術・外傷

ワクチン接種後に報告された血栓症について

一部の新型コロナワクチン接種後に、血小板減少症を伴う血栓症がまれに報告されています。一般的な血栓症とは異なる特殊な病態です。

気になるサインがあるときは

片脚の腫れ・突然の息切れ・顔や手足のしびれ・ろれつの乱れなど、気になるサインは早めに医療機関へ。血栓症は初期に気づきにくく気づいた時には重症化していることがあるためです。

04 血栓を予防するには

日常生活の工夫で、血栓のリスクを減らすことができます。

我が国には経口で血栓を溶かすお薬は存在しません。何より予防が大切です。

長時間
同じ姿勢を
避ける

こまめに
歩く・足首を
動かす

水分を
こまめに
とる

たばこは
吸わない

適正体重を
保つ

運動習慣を
つける

食生活の工夫

日々の食事に、血流や健康維持を意識した食品由来成分を取り入れる(詳しくは当院にご相談ください)。