



# ＋交通事故抑止活動

## ◆◇◆ エコノミークラス症候群 ◆◇◆

皆さんは「エコノミークラス症候群」という言葉を聞いたことはありますか。飛行機などに搭乗し、長時間同じ姿勢をとることによる血行不良からできる血の塊が血管を流れ肺に詰まってしまう症状を言います。

## 安全指導のポイント

### 車の運転中にも、このエコノミークラス症候群は起こり得ます！

長時間狭い車内で同じ運転姿勢が続くことで足の血流が滞り、足のむくみや痛み、さらには血管が詰まることで呼吸困難などを引き起こす恐れもあります。

**運転中にこのような症状に見舞われれば大変危険です。**

### 運転中のエコノミークラス症候群の予防に大切な事

- ①運転の合間に軽い体操やストレッチを挟んで血行を良くする
- ②食事や水分を取る
- ③こまめに休憩をとって疲労を溜め込まないようにする



安全運転に、疲労は大敵です。

常に体調万全で交通事故防止に努めましょう。