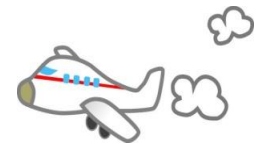


航空機内での健康対策

高度約1万メートルで飛行している機内では、気圧を調節する装置（与圧装置）とエアコンにより地上に近い環境を人工的に作り出していますが、地上とまったく同じ環境ではありません。

- ・機内気圧は約0.8気圧程度で、空気中の酸素も地上の約80%となります。また耳や胃腸のガスは地上に比べて20%~30%膨張します。
- ・長時間のフライトでは、機内湿度は20%以下となります。
- ・振動は、離着陸時や気流の不安定な場所を通過した時に起こります。
- ・長距離国際線の場合、長時間座ったままの姿勢となります。



機内でのアドバイス

- ・肌の露出の少ない、ゆったりとした服装で搭乗しましょう。
- ・食事は少量、炭酸飲料、アルコールは控えめにしましょう。
- ・適度に水分を補給しましょう。塩分が少量入ったスポーツ飲料が脱水予防に有効です。
- ・常用薬は必ず機内に持参し服薬時間を守りましょう。
- ・コンタクトレンズはつけず、眼鏡を着用しましょう。
- ・耳が詰まった感じがしたり、痛くなったら鼻をつまんで唾を飲み込んだり、水を飲んだりしましょう。
- ・旅行者血栓症（エコノミークラス症候群）予防のため、定期的に足を動かすようにしましょう。
- ・乗り物酔い予防薬を内服する時は、搭乗前に内服しましょう。
- ・具合が悪くなったらすぐに乗務員に申し出ましょう。

★**旅行者血栓症(エコノミークラス症候群)** 航空機搭乗中に起こる下肢の血栓症です。この血栓が肺の動脈肺につまると、重篤な症状を起こします。他の交通手段（車・バス・列車など）でも起こる事があります。

- (原因) ①足を動かさないこと（血液がうっ滞する）
②脱水（血液がドロドロになる）

★小児が突然泣いたら・・・飛行機が降下中に子供がよく泣くことがあり、その原因の多くは耳が痛いためです。泣きやまない場合は、水やジュースなどの飲み物を飲ませてみてください。