

# 血栓の予防

入院中

UW 医療では血栓の予防に最善を尽くします。血栓予防の為にあなたの医療プロバイダーが行うことをこの資料で説明しています。

## 深部静脈血栓症（DVT）とは何か？

深部静脈血栓症（DVT）は身体の血管の一つの中に発生する血液の塊です。たいていの DVT は脚、膝より上または下に発症します。

DVT に関連する疾病には肺塞栓症（肺の中の血液の塊）と静脈血栓塞栓症（血栓の医学用語）が含まれます。

### DVT の原因は何か？

DVT が発症する可能性は：

- 手術や怪我の後
- 入院中や寝たきりで長い間 身体を動かしていない場合
- 車や飛行機での長旅の後

病気によって、あるいは凝血のリスクが高くなる薬の服用によって、DVT が発症するリスクが増す可能性があります。また DVT ははっきりした原因が無く発症するこ場合もあります。

### DVT の兆候は何か？

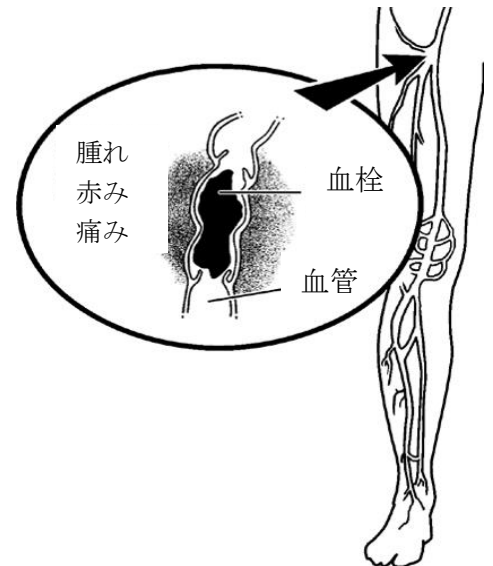
DVT は脚や腕に最も多く発症します。最もよくある兆候には：

- 浮腫
- 痛み
- 圧痛

## 血栓予防が重要な理由は？

私たちは DVT の予防をととても真剣に受けとめています。その理由は：

- DVT は手術を受けた患者の方々や入院中あまり動くことが出来ない患者の方々によく発症するため。
- DVT は痛みの原因になり、将来新たに血栓を発症するリスクが増す可能性があるため。
- DVT を発症すると更に治療が必要となり、入院が長引く可能性があるため。
- DVT の治療が直ぐに行われなかった場合、脚の血栓が遊離し体の他の部分に移動する可能性があります。肺に移動した血栓を肺塞栓症（PE）と言います。この種類の血栓は肺への血液の供給を遮断するので命を犯す可能性があります。



脚の血管内にできた血栓



スキャンすると、この資料のデジタル版を手でできます。

## 血栓予防の為に医療プロバイダーはどのような事を行うか？

長期入院の場合あるいは手術後に入院する場合、医療プロバイダーは血栓予防のために1つか、いくつかの方法をとります。それにはこの様なことがあります。

- **血液をサラサラにする薬**：血栓を予防するための薬が処方されるかもしれません。この薬は：
  - 注射で投与される場合—よく使われる注射薬はヘパリン *heparin* と エノキサパリン *enoxaparin* (ブランド名、ロベノックス *Lovenox*)
  - 1日に1 - 2回錠剤を服用する場合—よく使われる種類はワルファリン *warfarin* (クマデイン *Coumadin*)、アピキサバン *apixaban* (エリキュース *Eliquis*)と、リバロキサバン *rivaroxaban* (イグザレルト *Xarelto*)
- **シーケンシャル圧縮装置 (SCD)**：脚に巻く装置です。SCD装置は時々空気で膨らみ、そして空気が抜けます。これは歩く動作を模倣し血栓の予防に役立ちます。UWMCで手術を受ける場合、手術室に入る前にこの装置をあなたの脚に巻きつけて使います。
- **歩く**：手術後早く歩くことは血栓の予防に役立ちます。しかし、入院中、歩くだけでは血栓予防は十分ではありません。SCDを着けたり血液を薄くする薬を摂るなど、他の血栓予防の方法もとりながら歩くことが出来れば最も良いです。
- あなたの血栓予防のためにどのような手段がとられているかあなたの医師に尋ねてください。

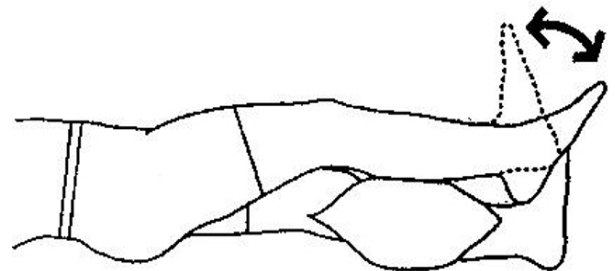
## 血栓予防のためにあなたご自身が出来るとは？

あなたはご自分の医療チームの重要な一員です。血栓予防のためにあなたが出来ること：

- DVT (1ページ参照) の兆候があったら、直ぐにあなたの看護師または医師に言って下さい。
- 処方された血液をサラサラにする薬を全て服用して下さい。
- ベッドから出る前に、SCDを取り外す手伝いを頼んで下さい。
- 転倒要注意の指示が出ている場合はベッドから降りる前に助けを頼んで下さい。
- ベッドに居る時や椅子に座って居る時、いつもSCDを着けて下さい。
- 出来るだけ早く、そして出来るだけたくさんベッドから降りて廊下を歩いて下さい。
- 目を覚ましている間、毎時間10回この簡単な運動をして下さい (下の絵を見て下さい)：
  - ベッドの端の方につま先を向ける。
  - そしてつま先を自分の頭の方に向ける。

## ご質問は？

あなたからの質問は重要です。質問や心配なことがある場合はあなたの医師あるいは医療プロバイダーに電話して下さい。



DVT 予防のためにベッドに居る間この簡単な運動をして下さい

# Preventing Blood Clots

*While you are in the hospital*

*At UW Medicine, we do our best to keep patients from getting blood clots. This handout explains what your healthcare providers will do to keep you from getting a blood clot.*

## What is a DVT?

A deep vein thrombosis (DVT) is a blood clot that forms in one of the veins of the body. Most DVTs form in the legs, either above or below the knee.

**Health problems linked with DVTs** include *pulmonary embolisms* (blood clots in the lungs) and *venous thromboembolism* (a medical term for blood clots).

## What causes DVTs?

DVTs can occur:

- After surgery or an injury
- From being inactive for a long time when in the hospital or stuck in bed
- After long trips in a car or plane

The risk of getting a DVT can be increased by some diseases or by taking medicines that increase the risk of blood clotting. DVTs may also occur without a clear cause.

## What are the signs of a DVT?

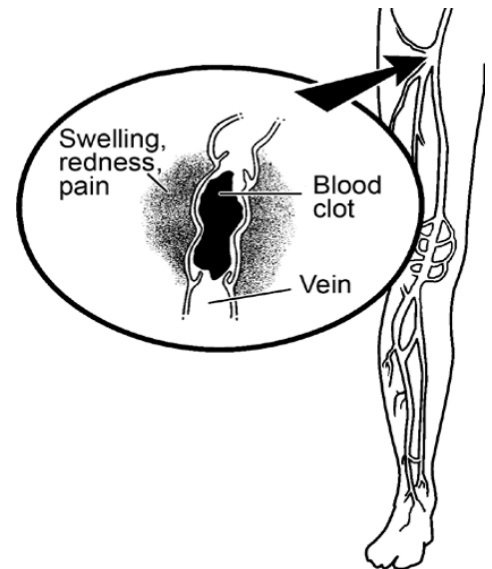
DVTs most often occurs in a leg or arm. The most common signs include:

- Swelling
- Pain
- Tenderness

## Why is it important to prevent blood clots?

We take preventing DVTs very seriously. This is because:

- DVTs are common in patients who have had surgery or are in the hospital and cannot move very much.
- DVTs can cause pain and can increase the risk of getting another blood clot in the future.
- When DVTs occur, extra treatment is needed, which can make your stay in the hospital longer.
- If a DVT is not treated right away, clots can break apart and travel to other parts of the body. A blood clot that travels to the lungs is called a pulmonary embolism (PE). This type of clot can be life-threatening because it cuts off the blood supply to the lungs.



***A DVT in a leg vein.***



Scan for a  
*digital copy of  
this handout.*

## How do healthcare providers help prevent blood clots?

If you are in the hospital for a long time, or if you are admitted to the hospital after surgery, your healthcare providers will use one or more methods to prevent blood clots. These include:



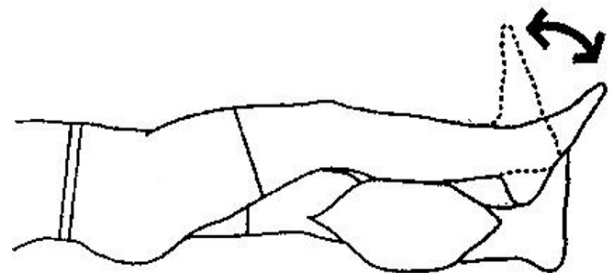
**SCDs are leg wraps that inflate with air from time to time.**

- **Blood-thinning Medicines:** You may receive medicine to prevent blood clots. This medicine may be:
  - Given as an injection. Common injectable medicines are heparin and enoxaparin (brand name Lovenox).
  - Taken as a pill 1 to 2 times a day. Common types are warfarin (Coumadin), apixaban (Eliquis), and rivaroxaban (Xarelto).
- **Sequential Compression Devices:** Sequential compression devices (SCDs) are wraps that are put around your legs. From time to time, you will feel the SCDs inflate with air, then deflate. This imitates the action of walking and helps prevent blood clots. If you are having surgery at UWMC, these wraps will be put on your legs and turned on before you go into the operating room.
- **Walking:** Walking soon after surgery can help prevent blood clots. **But walking by itself is not enough** to prevent a blood clot when you are in the hospital. It is best if you can walk while also using other ways of preventing blood clots, such as wearing SCDs or taking blood-thinning medicines.
- Ask your doctor or nurse what method to prevent blood clots is being used for you.

## What can you do to prevent blood clots?

You are an important member of your care team. Here are things you can do to help prevent blood clots:

- If you have any signs of a DVT (see page 1), tell your nurse or doctor right away.
- Take any blood-thinning medicine that has been ordered for you.
- Before you get out of bed, ask for help removing your SCDs.
- If you are on fall precautions, ask for help before you get out of bed.
- Wear your SCDs any time you are in bed or up in a chair.
- Get out of bed and walk in the halls as soon and as much as you can.
- Do these simple exercises 10 times every hour while you are awake (see drawing to the right):
  - Point your toes toward the end of the bed
  - Then point your toes up toward your head



**Do this simple exercise while you are in bed to help prevent DVTs.**

## Questions?

Your questions are important. Call your doctor or healthcare provider if you have questions or concerns.