

深部静脈血栓症（DVT）予防について

2014年6月23日 作成
2025年6月19日 改訂

深部静脈血栓症（DVT）は、足の深部静脈に血栓（血の塊）が形成される病気です

長い間ベッドに横になっていたり、同じ体勢をとり続けていたりすると、足の血液の流れが悪くなり、塊になってしまうことがあります

それを血栓と呼びます

足の深いところの静脈に発生した血栓が、深部静脈血栓症（DVT）と呼ばれます

足にできた血栓は血管を通過して肺にまで流れていくことがあります

流れた血栓が肺の血管で詰まると、肺血栓塞栓症という合併症を引き起こすことがあります

この冊子では、実際に行う深部静脈血栓症（DVT）の予防法について紹介します

足に血栓があると、**むくみ、発赤、熱感、痛み**を感じることがあります

このような症状を感じたら、医療スタッフにお知らせください



また、予防を行っても合併症が起こることがあります
息苦しい、胸が痛い、胸がドキドキするなどの症状があれば、
すぐに医療スタッフにお知らせください



目標

- 血栓予防の必要性が理解できる
- 皮膚トラブルがない

深部静脈血栓症（DVT）の予防には、**自分でできる方法**と、**予防のための処置**があります

自分でできる方法

- ベッドの上で足先をそらせたり倒したり、膝の曲げ伸ばし運動をする（次のページを参照してください）
- 治療後、医師の指示のもと積極的に歩く

予防のための処置

- ①血流を良くして血栓を予防するために、圧力の強いストッキングをはく
- ②血流を良くして血栓を予防するために、足に機器をつけて圧迫する
- ③血栓をできにくくするための薬剤を使用する

あなたの場合は、

- ベッド上で足先の運動、膝の曲げ伸ばし運動をする
- 治療後は積極的に歩く
- ストッキングをはく
- 足に機器をつける
- 薬剤を使用する

を行って予防します

ストッキングをはく場合

足首とふくらはぎのサイズを測ります

サイズの合ったストッキングを看護師が用意します



あなたのサイズは

SS ・ S ・ M ・ L

医療スタッフの目標

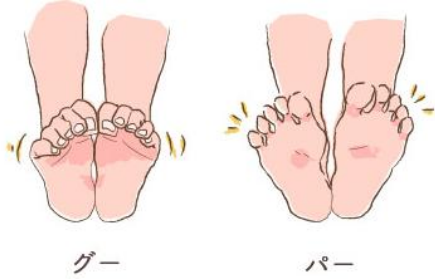
- 深部静脈血栓症の予防に努めます



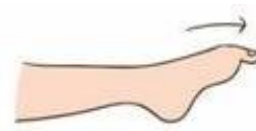
自分でできる方法

自分でできる方法として、ベッド上でのリハビリがあります
しっかり歩けるようになるまで、体調に合わせて①～③の運動を行きましょう
できる場合は④⑤の運動もやってみましょう（腹部の手術後などは控えましょう）

① 足の指をグーパーする



② 足首の曲げ伸ばし運動

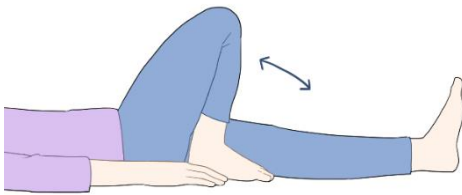


つま先を下に向け
足の甲を伸ばす



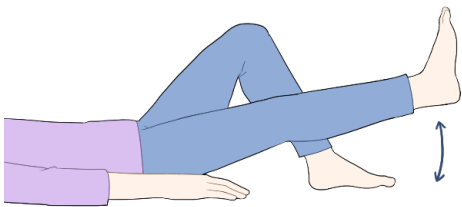
ゆっくりつま先を上げる

③ 膝の曲げ伸ばし運動



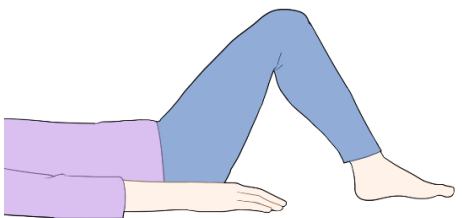
- 膝を曲げるとき → お尻につくぐらい深く曲げる
- 膝を伸ばすとき → 最後まで膝をまっすぐ伸ばす

④ 足の上下運動

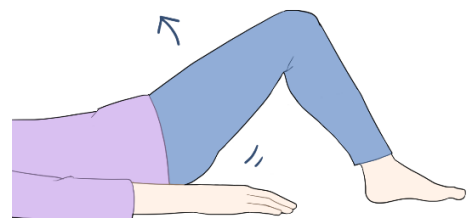


- 反対側の足は曲げて膝を立てておく
- 膝をまっすぐ伸ばして片足を上げる

⑤ お尻上げ運動



両膝を立てる



お尻を上げる
※少し上げるだけでも可

予防のための処置 ①ストッキングをはく方法

月 日～



目標

- ベッド上で足の運動ができる
- 血栓予防のストッキングを正しくはくことができる
- 皮膚トラブルがない
- 深部静脈血栓症の症状がない

装着時

ストッキングをはく前に皮膚の異常がないか確認します
足に保湿剤を塗ります

看護師と一緒にストッキングをはきます

適正な位置に適切な圧力がかからなければ効果がありません

はいた後は、自分でストッキングを引き上げたりしないようにしましょう

装着中

ストッキング装着中は看護師が以下のことを確認します

- しわ、よじれ、くいこみ、重なり、ずれがないか
- 膝下部分が丸まっていないか、かかとがずれていないか
- 皮膚の色が変化していないか
- 足のしびれや痛み、かゆみがないか

足先にある穴から皮膚の色を観察します



ストッキングは定期的にはき直します（1日2回）

- 足を拭いて、保湿剤を塗ります（1日1回）
- 皮膚の異常や足の腫れがないか観察します

足の痛み・しびれ・かゆみ、熱感がある、足が動かせない
などの症状があれば、看護師にお知らせください

医療スタッフの目標

- 深部静脈血栓症の予防に努めます



予防のための処置 ②足に機器をつける方法（間欠的空気圧迫法）

月 日～



目標

- ベッド上で足の運動ができる
- 血栓予防の機器を正しく装着することができる
- 皮膚トラブルがない
- 深部静脈血栓症の症状がない

装着時

装着前に皮膚の異常がないか確認します
足に保湿剤を塗ります
皮膚を保護するために、カバーをはきます
カバーの上から機器を装着します
足に巻いた機器が、定期的に足を圧迫することで血流を促します



機器作動中は、機械音がします

装着中

機器を装着中は看護師が以下のことを確認します

- ずれがないか
- 皮膚の色が変化していないか
- 足のしびれや痛み、かゆみがないか

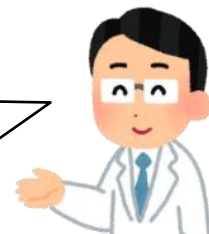
足に巻いている機器は定期的に巻き直します（1日2回）

- 足を拭いて保湿剤を塗ります（1日1回）
- 皮膚の異常や足の腫れがないか観察します

足の痛み・しびれ・かゆみ、熱感がある、足が動かせないなどの症状があれば、看護師にお知らせください

医療スタッフの目標

- 深部静脈血栓症の予防に努めます



ベッドからの立ち上がり～歩くまで

月 日～ 月 日



目標

- 深部静脈血栓症の症状がない
- 皮膚トラブルがない
- 立ち上がり、歩くことができる

医師の許可があれば、ベッドから立ち上がり、歩行をします
治療によって、歩行開始の時期は変わります

足の痛み・しびれ・かゆみ、熱感がある、足が動かせない
などの症状がないことを確認します
気になることがあれば、看護師にお知らせください



ベッドからの立ち上がり～歩くまで

- 機器は外し、ストッキングははいたまま行います
- 看護師と一緒にいきます
- ① ベッドの上で座る
- ② 座ったまま、ベッドから足を降ろす
- ③ 靴を履き、靴底をしっかり地面につける
- ④ 座ったまま、足踏みを数回行う
- ⑤ 立ち上がる
- ⑥ その場で足踏みを数回行う
- ⑦ 歩く

息がつかないですか
胸が苦しくありませんか

機器やストッキングの使用終了

- しっかり歩けることが確認でき、医師の指示があれば機器やストッキングの使用は終了します

医療スタッフの目標

- 深部静脈血栓症の予防に努めます



