|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | やさしい日本語 |
| 41 | エコノミークラス症候群 |  |
| 長い間、同じ姿勢で座っていたり、トイレに行きたくないために水分を取らないと、血管の中に血の塊ができて、呼吸が苦しくなったり、息ができなくなることがあります。 ときどき歩く、水分を補給する、深呼吸する、足を何かの上に上げた状態で寝るなど、気をつけてください。気分転換のためにも、体を動かすことが大切です。 | のでるにおらせします。  いっているとがれにくくなります。  をまないとのかたまりができやすくなります。  ＜のれるところ＞にかたまりがつまるとぬことがあります  をんでください。  をきくってください。  ときどきにてからだをかしてください。 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | やさしい日本語 |
| 41 | エコノミークラス症候群 | エコノミークラス（えこのみーくらす）症候群（しょうこうぐん） |
| 長い間、同じ姿勢で座っていたり、トイレに行きたくないために水分を取らないと、血管の中に血の塊ができて、呼吸が苦しくなったり、息ができなくなることがあります。 ときどき歩く、水分を補給する、深呼吸する、足を何かの上に上げた状態で寝るなど、気をつけてください。気分転換のためにも、体を動かすことが大切です。 | 車（くるま）の中（なか）で寝（ね）る人（ひと）にお知（し）らせします。  長（なが）い時間（じかん）座（すわ）っていると血（ち）が流（なが）れにくくなります。  水（みず）を飲（の）まないと血（ち）のかたまりができやすくなります。  血管（けっかん）＜血（ち）の流（なが）れるところ＞にかたまりがつまると死（し）ぬことがあります  水（みず）を飲（の）んでください。  空気（くうき）を大（おお）きく吸（す）ってください。  ときどき外（そと）に出（で）てからだを動（うご）かしてください。 |