|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | 中国語 |
| 41 | エコノミークラス症候群 | 经济舱症候群  |
| 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。 | 长时间坐姿不变，为避免去厕所而不喝水，这些都易造成血管中形成血块，呼吸困难，或不能喘气等情况。 请大家注意不时地走动，补充水分，进行深呼吸，或者睡觉时把脚放在什么东西上，使脚抬高。让身体活动一下对改变心情也很重要。 |