|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | ベトナム語 |
| 41 | エコノミークラス症候群 | Chứng khó thở do ngồi lâu không cử động (Economy Class Shokogun) |
| 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。 | Trong thời gian dài nếu ngồi yên một tư thế, vì không muốn đi toilet nên không uống nước  thì có trường hợp sẽ làm cho máu trong cơ thể bị đóng cục khiến hít thở khó khăn dẫn đến  việc không thở được.  Xin chú ý bằng cách thỉnh thoảng nên đi lại, uống nước, hít thở sâu, khi ngủ thì gác chân  cao .v.v….Để thay đổi tâm trạng thì việc vận động cơ thể cũng cần thiết. |