|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | 韓国・朝鮮語 |
| 41 | エコノミークラス症候群 | 이코노미 클라스 증후군 |
| 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。 | 오랫동안 같은 자세로 앉아 있다거나 화장실에 가는 것이 번거로워 수분을 섭취하지 않는다면 혈관 속에 혈액이 엉겨 호흡이 힘들어지거나 숨쉬기가 어려워질 수도 있습니다.  때때로 걷기, 수분보충, 심호흡등을 하거나, 다리를 뭔가 위에 올린 상태로 수면을 취하는등 건강에 유의해 주시기 바랍니다. 기분전환을 위해서도 몸을 움직이는 것이 중요합니다. |