|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | フランス語 |
| 41 | エコノミークラス症候群 | Syndrome de la classe économique |
| 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。 | Après être resté(e) assis(e) dans la même position pendant une longue période ou ne pas boire pour éviter d’aller aux toilettes, vous risquez de voir se former un caillot de sang dans vos veines, ce qui peut entraîner des difficultés respiratoires, voire une incapacité à respirer.  Se lever pour marcher de temps en temps, s’hydrater avec des boissons, respirer profondément et dormir avec les deux pieds en hauteur peut contribuer à réduire le risque de contracter le syndrome de la classe économique. Bouger est aussi important pour se changer les idées. |