

ミドル世代の
知らなきや怖〜い
保健体育

「むくみ?」いえいえ、患者数1000

10人に1人が患う!

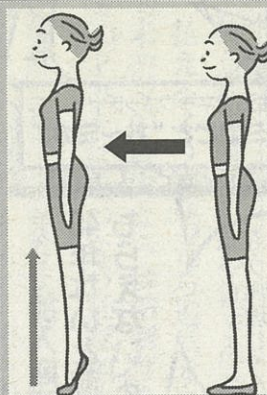
脚の病気が 下肢静脈瘤

「下肢静脈瘤」とは、左写真のように脚の血管(静脈)がコブ(瘤)のように膨らみ、ボコボコと浮き出る病気だ。40才以上を対象にした調査では、全体の8.6%(男性3.8%、女性11.3%)に静脈瘤が認められ、患者数は約1000万人以上と推定されている(*)。特に40才以上の女性が発症しやすいので、脚がむくみやすい人は必読! あなたの脚は、大丈夫ですか?

美容師、販売員などの職業の女性で、下肢静脈瘤を患っている人は特に多いのです。最新レーザーで日帰りで治療も

「脚の静脈は深部静脈が主流なので、伏在静脈を取り除いても問題なく機能します。10年くらい前までは、脚のつけ根と膝の内側の2か所を切って静脈の中に細いワイヤーを入れ、弁が壊れた静脈ごと抜き取るストリッピング手術が主流でした」

下肢静脈瘤の進行予防法



背伸びをしてふくらはぎの筋肉を動かす

立ち仕事が多い人は、その場でかかとを上げて背伸びをするだけでも、ふくらはぎのポンプを動かせる。1時間ごとに約10回行うなど、定期的に行うとより効果的。



休憩時にバタバタ運動

椅子に座ったまま、両足の膝下を交互に、バタ足をするように前後に動かす。1時間ごとに約30秒行う。次に、両足のかかとを床につけて、つま先を上下に動かす(バタ足が無理な場合は、これだけでもOK)。約10回。



弾性ストッキングでむくみを予防

医療用の弾性ストッキングは、軽度の下肢静脈瘤に効果的。脚を圧迫して血流をサポートする。医療機関で購入できるので、専門の医師に相談。「レックスフィット」3456円〜/リムフィックス ☎03-3818-8494

高かったが、今は最新のレーザー治療がおすすめと林さん。「細いレーザーファイバーを静脈に入れ、中から血管を焼いて閉塞させます。焼いた静脈は約半年で体内に吸収され、出血や痛みが少なく、傷跡もほとんど目立たない。さらに、日帰りで治療できます」金額は、片足約5万円(保険適用)。以前は片足約30万円が相場だったが、レーザー治療も11年より保険適用になった。

下肢静脈瘤は重力に逆らい、人類が二本足歩行を始めた時からの宿命だとも。「少しでも進行を防ぐには、ふくらはぎのポンプで血液を押し上げる手助けをすることが大切です。そのためには、左の予防法にあげたような、簡単なエクササイズで、普段からふくらはぎの筋肉をよく動かしてください。むくみ予防にもつながりますよ」

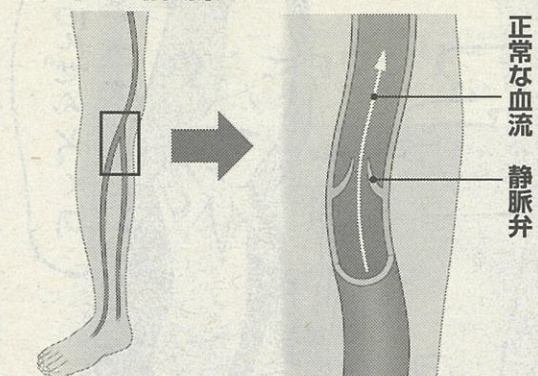
万人で40才以上の

ボコボコは でした

「夕方になると脚がむくんでくる。最近、脚がふくらむようになって…。このように不調で通院する人が増えている」と話すのは、医師・林忍さん(「内、以下同」)。「こうした女性を診察すると、実は下肢静脈瘤を患っているケースが多いのです」

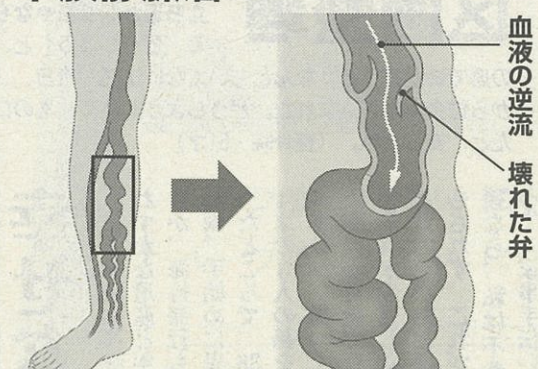
一方の静脈は、人間の体には、動脈と静脈、2種類の血管があり、動脈は心臓から送り出され、酸素や栄養素を含んだ血液を体の隅々まで届けている。一方の静脈は、重力に逆らって、下から上へ心臓に向かって流れている。そのため、血液が逆流しないよう、静脈にのみ、弁が

正常な静脈



ふくらはぎの筋肉が収縮すると、弁が開き血液が心臓へと押し上げられる。弛緩した時は、血液が逆流しないよう弁は閉じる。筋肉の収縮・弛緩に合わせて薄い弁がしなやかに動き、血液がスムーズに流れるのだ。

下肢静脈瘤



弁が壊れると、血液を心臓へと送ることができず、逆流してしまう。すると足に血液がたまり、むくみや痛み、だるさを感じやすくなる。そのまま放置していると、逆流した血液で静脈が太くなり、ボコボコ浮き出るのだ。

静脈の弁が壊れて血液が逆流する!?

静脈の弁は、非常に薄い膜で、柔らかくて壊れやすい。この弁が壊れると、血液が逆流してしまい、静脈が蛇のように曲がりくねって、ボコボコと浮き上がります。これが、代表的な下肢静脈瘤です(左上写真)。

側枝静脈瘤

静脈の太さは3~4mm。太い伏在静脈から枝分かれした側枝にできる。医療用弾性ストッキングで進行を防いだり、硬化療法などで治療する。

伏在静脈瘤

代表的な静脈瘤。4mm以上の太い伏在静脈の弁が壊れ、ボコボコしたコブが目立つ。治療には手術が必要。重症化すると皮膚炎や潰瘍になる。

くもの巣状静脈瘤

静脈の太さは1mm未満。細かく、真皮の中にできる。網目状静脈瘤と同様に症状はなく、重症化しない。見た目が気になる人は硬化療法で治療する。

網目状静脈瘤

静脈の太さは1~2mm。真皮の下にできる網目状の静脈瘤。高齢の女性の太ももの外側や膝の裏側にできやすい。硬化療法で治療する。

「基本的には、良性の病気になるので、足を切断する、歩けなくなる、死に至るといったことはない。」

「妊娠時は、ホルモンの影響で静脈の血液が逆流してうっ滞すると、初めは脚にむくみやだるさを感じる。一度壊れた弁は二度と戻らず、時間の経過とともに悪化していく。さらに重症化すると、皮膚炎や潰瘍になり、少しぶつかっただけで皮膚が破れて出血したり、かゆくて皮膚がただれたりすることもある。」

出産経験のある女性の2人に1人が発症

下肢静脈瘤は、男性よりも女性に多いのも特徴で、特に40代を超えて年齢を重ねるほど、発症しやすい。なかでも出産経験のある女性の、2人に1人が発症しているというデータもある。



横浜血管クリニック院長 林忍さん
慶応義塾大学医学部卒業。慶応義塾大学外科非常勤講師。医学博士。血管外科医で血管診療に詳しい。最近では痛みが少ないレーザー治療による手術を行う。☎045-534-8880

*: 2005年西予地区コホート研究(愛媛県西部の1市5町の40才以上の住民を対象に愛媛大学公衆衛生学教室・小西正光教授らが調査)より。