

相談しづらいうっ血症状、むくみ&イボ痔の攻略法。

全身に血が巡る以上、どんな部位にもうっ血の危険性は潜んでいる。まさか、あの症状も……？

取材・文／黒田 創 イラストレーション／平井さくら 監修／林 忍（横浜血管クリニック）

お前の脚をパンパンにしてやる……。



うっ血モンスターがあらわれた!

下半身に水と血液が溜まると出現するうっ血モンスター!

望まぬ半身の膨張

ムクミン

CAUTION

こんな人がむくみやすい

- ▶ 長時間同じ姿勢でいることが多い
- ▶ 濃いめの味付けを好みがち ▶ 運動不足
- ▶ ミネラル、ビタミン、タンパク質不足
- ▶ エアコンなどによる体温調節不足 ▶ 睡眠不足
- ▶ お酒の飲み過ぎ ▶ 冷え性の傾向がある

▶ 知る
分析する
攻略する

むくみは血管のトラブルによって発生するのだ!

夜 帰宅する頃には脚がパンパン。靴下やストッキングを脱げば跡がくっきり。それ、脚を膨張させる憎きモンスター、ムクミン（むくみ）の仕業ではないだろうか。「むくみは各組織の間に間質液が溜まったもの。血液で運ばれる酸素や栄養素が、毛細血管を通り細胞まで送られる過程で発生します」（横浜血管クリニック院長・林忍先生）

間質液は体内で発生した二酸化炭素や老廃物などを外へ排出するべく、血管やリンパ管

へ運搬する役割を持つ。ここに何らかのトラブルが発生すると、組織間に間質液が溜まりっぱなしになり、むくみとなる。

下半身に発生するむくみには静脈が関係している。動脈は心臓から酸素や栄養素を含む血液を全身に送り届けるのが主な役割だが、一方の静脈は、各臓器から発生した余計な水分や老廃物を含む間質液を血液とともに運ぶ役割を持つ。とくに下半身の静脈は下から上へ流れており、そのポンプ作用を司る静脈内の弁にトラブルが起きると血液が停滞、または逆流して脚がむくむのだ。むくみの代表的な病気のひとつが下肢静脈瘤だが、これは30代後半以上の女性や、男性でもランナーに発症しやすい。



静脈に問題がなければ、ふくらはぎの筋肉が収縮したときに静脈内部の弁が開き血液が心臓に向けて押し上げられる。弛緩した場合は血液が逆流しないよう弁が閉じられる。つまり筋肉の収縮と弛緩に合わせて弁が作動し、スムーズな血液の流れを作っている。このシステムが壊れるとムクミンが発生!



血流に障害が起こり、静脈内に血液が溜まった状態がうつ血。肩や腰の凝りもこれが大きな原因であることはこれまでのページで述べてきた通り。だが実はうつ血が他にもさまざまな症状を引き起こしてしまうのを「存じだろわか」。

一例を挙げると、耳鳴りや便秘、緊張型頭痛に冷え性、そしてむくみやイボ痔など。なかには「えっ、それもうつ血なの?」と思うような症状もあるが、いずれも程度の差こそあれ血の滞りが関係する。

ここでは、特にうつ血との関連性が高いむくみとイボ痔を、それぞれムクミン、シリンジとモニターに見立ててその攻略法を紹介する。カギは敵を知り、分析し、退治に結びつけるRPGの王道手法。たかがうつ血と軽んじるなかれ。早めに対処しないと、不調を長引かせることにもなりかねない。

知る
▶ 分析する
攻略する

一過性なら問題なし。慢性の場合は要注意!



これはむくみを簡単にチェックできる方法。腰の真ん中にある太い骨(脛骨)のすぐ内側を5~10秒間強く押しみよう。指を離したときに皮膚がすぐ元に戻れば問題ないが、数秒間凹んだままだとむくんでいる。片脚だけむくむ場合は下肢静脈瘤やリンパ浮腫、エコノミークラス症候群の可能性が。

「一過性の下半身のむくみなら、塩分や酒の摂り過ぎ、運動不足といった生活習慣を見直せば解消できる可能性が高い。しかしむくみが1か月以上続くようだと大きな病気が潜んでいる恐れがあります」

どの程度をむくみと呼ぶかは左をご覧ください。ただと、気になるのは病気。まず可能性があるのは心臓障害。心臓がポンプ機能を果たせなくなると、血行悪化でむくみが発生することがある。2つ目は肝臓、腎臓障害。肝臓障害は血液の浸透圧を調整するアルブミンの量が低下してむくむ。腎臓障害の場合は余

計な水分を排出できず、むくみにつながる。また甲状腺機能の低下がむくみを起こさせるケースもある。

他にも、先に挙げたように脚の静脈の弁が壊れて血液が血管内に滞り、血管が浮き出て下肢静脈瘤となる場合も。下肢静脈瘤は良性の病気だが、用心するに越したことはない。

- 慢性的なむくみはこんな病気の可能性が!
- ▶ 心臓の障害
 - ▶ 肝臓、腎臓の障害
 - ▶ 甲状腺機能の低下

知る
分析する
▶ 攻略する

ポンプ機能を養い血液を押し上げてムクミン退治!

最後はムクミンの退治法。下肢静脈瘤やリンパ浮腫などによる脚のむくみを解消するには、下肢に溜まった血液やリンパ液を元に戻してあげるのが一番、と林先生。

「男女ともにストッキングの着用がおすすめ。なかでも医療用の弾性ストッキングは軽度の下肢静脈瘤に効果を発揮します。また、下半身のマッサージや軽いエクササイズも効果的。これでむくみの悪化を防いだり、症状を軽くできるケースが多いのです」(林先生)

EXERCISE

仰向けになって手脚を上げ、30秒~1分程度ブルブルと小刻みに震わせる。負荷をかけずにふくらはぎを動かすことで毛細血管の負荷が減り、心臓に血液が戻りやすくなる。



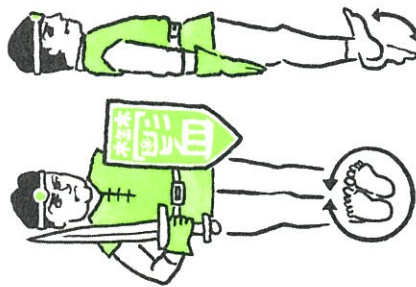
MASSAGE

床に座って脚を前に出し、両膝を上曲げる。次に足首から膝の裏側にかけて、右と同じように両手で包み込むイメージでやさしく5分間さすり上げる。反対側も行う。



MASSAGE

ふくらはぎに溜まる水分や血液を心臓に戻すマッサージ。床に座って脚を前に伸ばし、膝から太腿にかけて両手でしっかり包み込んで5分間さすり上げる。反対側も同様に。



EXERCISE

次は足首運動。床に仰向けになり、爪先を前後にゆっくり動かす。もうひとつは爪先を右回り、左回りにグルグル回す。いずれも踵は床につけたまま、各10回行う。

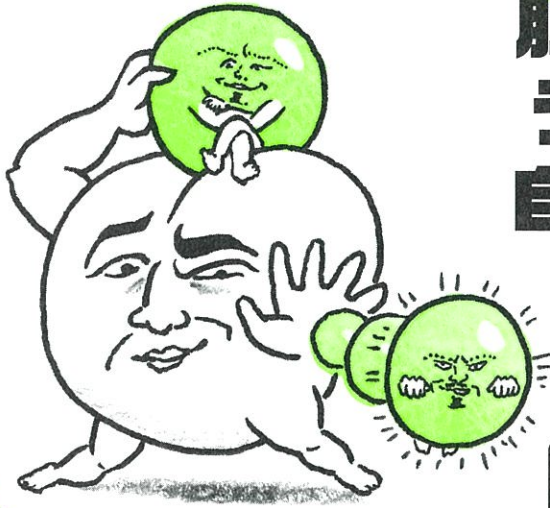


EXERCISE

立ち姿勢から、爪先立ちのイメージで左右の踵をゆっくり上げ下げする。1時間ごとに10回程度行うとむくみに効果的。机などに掴まったり、座ったままやっても構わない。

肛門回りに出現する うっ血モンスター。 自覚がないケースも。

知らぬ間に肥大化する難敵!



【 魔窟に潜む住人
シリンジ 】

こんな人が痔になりやすい

- ▶ 便秘・下痢 ▶ 肉体疲労 ▶ ストレス
- ▶ 冷え性 ▶ 飲み過ぎ ▶ 長時間座りっぱなし

CAUTION

▶ 知る
分析する
攻略する

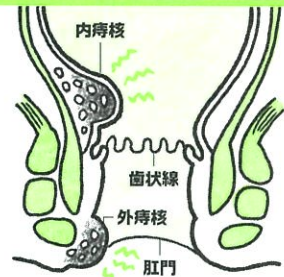
排便時の血管への 圧力で肛門回りが うっ血して痔に!

イボ痔、即ち痔核の原因もうっ血にある。知らぬ間に肥大化する手ごわい相手だ。肛門にはごく小さな隙間があるが、それを塞ぐべく、動脈や静脈の血管が集まって構成する動静脈叢などの結合組織がクッションの役割を果たしている。この結合組織は30代を越えると老化現象により断裂を始め、排便時

にいきむと動静脈叢の血管に大きな圧力がかかって血管が膨張する。すると断裂した結合組織の隙間から動静脈叢が肛門に飛び出してしまう。これがシリンジ（痔核）の正体だ。

多くの動物は体重が4本の脚に分散するため、肛門回りにそれほど荷重がかからない。しかし2足歩行の人間は上半身の重みが腰や肛門回りにかかるため、一種のうっ血状態が起こり痔核を発生させるといわけ。

痔核は発生場所により内痔核と外痔核に分けられる。内痔核は痛みを感じないため、気付くのが遅れるケースが多い、気を付けろ!



歯状線より内側の痔核が内痔核。排便時のいきみなどでクッション的存在の動静脈叢が弾力性を保てなくなり、肛門内に垂れ下がってできる。歯状線の外側にできる外痔核は、血管と動静脈叢などの組織が血栓となったもの。外痔核は痛みを伴う。

LEVEL 1
排便時に出血することがある

CHECK

LEVEL 2
排便時の力みで痔核が外に出る

LEVEL 3
力んだ重い物を持つだけで痔核が飛び出す

LEVEL 4
排便に関係なく常に痔核が飛び出している

排便時の出血は内痔核の疑いあり。要注意だ!

肛門の内部に垂れ下がってできるシリンジ（内痔核）は、粘膜で発生するためほとんどの場合痛みを感じない。そのため痔核を長期間放置してしまい、結果的に排便時に肛門の外に出てしまったり（脱肛）、出血が起こってようやく気付くケースが多い。

内痔核は血液のうっ血の程度によって大き

さが変化するのが特徴で、症状によって左の通り進行度が分類される。レベル1は排便時に出血することがある程度だが、レベルが上がると排便時または力んだだけで痔核が外に出たり、常に痔核が飛び出した状態になってしまう。とりあえず出血したら内痔核を疑おう。

知る
▶ 分析する
攻略する

知る
分析する
▶ 攻略する

まずはセルフケア。 シリンジを作らず 肥大もさせない!

実際のところ、内痔核のほとんどは手術をしなくても改善できるという。痔核を作らず、発生後も悪化させないポイントは便秘にならないこと。これには乳製品や食物

繊維を積極的に摂るのが効果的だが、注意すべきはアルコール。末梢血管の拡張作用があるため、静脈の血流が追いつかず、血液が滞りうっ血の原因になることがあるのだ。飲み過ぎには注意しよう。また便意を我慢しないことも肛門への負担を減らす大事な方法だ。

さらには睡眠や運動など生活習慣の見直しも予防、改善につながる。まずは肛門の括約筋体操（右参照）からやってみよう。

EXERCISE

肛門の括約筋を鍛えようと、肛門回りの血流が改善してうっ血の解消と痔の予防にもなる。やり方は簡単。立位姿勢で肛門を5秒強く締めたら10秒弛緩させる。これを10回行う。

