

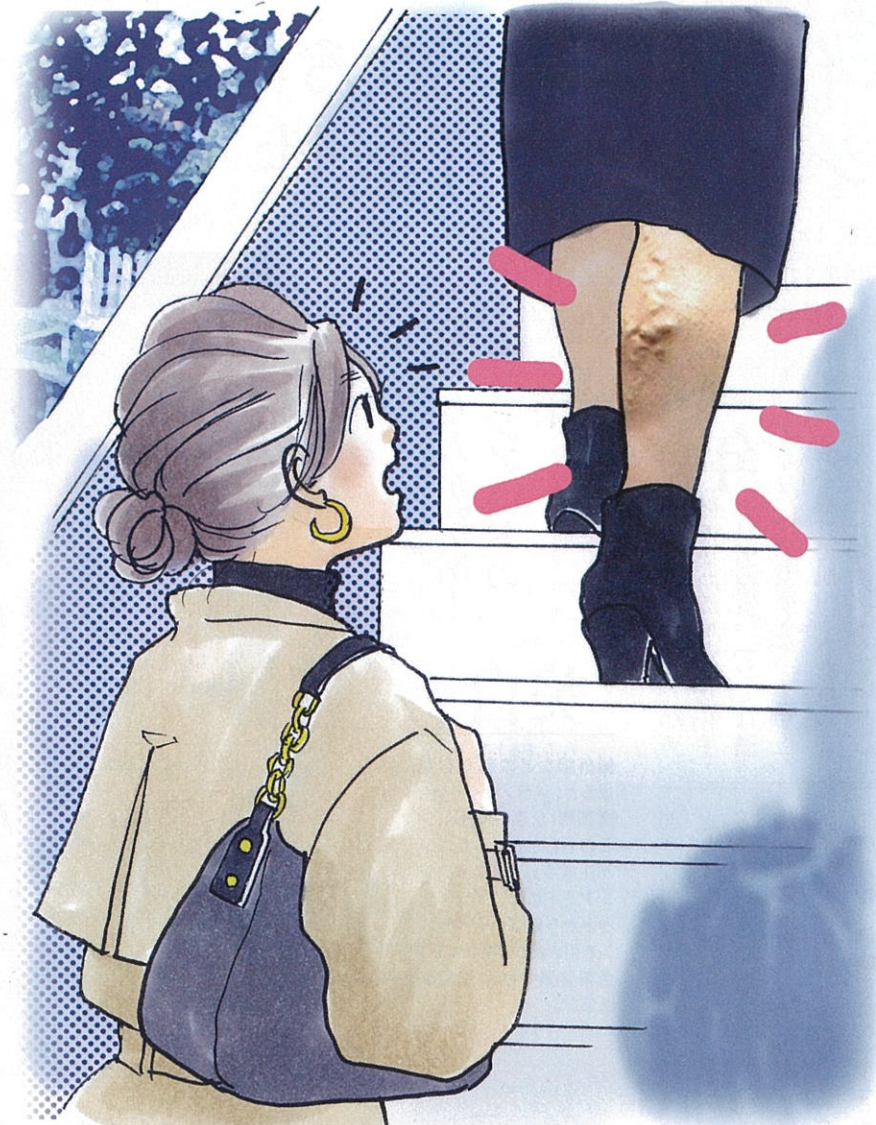


血管が浮き出す「下肢静脈瘤」 治療の選択肢が多様に

運動不足、水の飲みすぎ…：コロナ禍による生活変化がリスクに！

心臓に戻るべき血液が滞り起こる下肢静脈瘤。見た目の悪さから皮膚の異常と思われがちだが「血管の病気」だ。血流不全でむくみなどのつらい症状をともなうことも多いが、負担が少ない治療法の選択肢が増えている。

取材・文／福田(渡邊)真由美 イラスト／進藤やす子 図版／三河素書 グラフ作成／増田真一 デザイン／hana-ba 構成／堀田恵美



今月の相談
「ふくらはぎにぐねぐねと“青い迷路”が見苦しい。いつもだるくてつらいです。」
42歳●S.Jさん

コロナ禍で出歩く機会が減り減ってからは、足の重さやむくみが気になるように。風呂上がりには何気なく足の後ろ側を見たら血管がぼこぼこ浮き出ていてびっくり！皮膚も黒ずんで見えるような……。病院に行くべき？どうしたら良くなりますか？

1 下肢静脈瘤の原因とメカニズム 静脈弁が壊れ血液がたまる病気 不快な症状が慢性化し、潰瘍にも

下肢静脈瘤とは、脚の皮膚に近い表在静脈で、血液の逆流を防ぐ弁が機能不全になるために血液がたまり（うっ血）、血管がコブ状に浮き出たり、皮膚表面に網目状やくもの巣状に血管が見えたりする疾患だ。むくみやだるさなどの不快な症状を起すこともある。

静脈にある弁は加齢で弱くなるが、加えて、立ちっぱなし、妊娠出産、肥満など、脚にかかる圧力が大きければそれだけ脚の静脈血が心臓に戻る際の抵抗

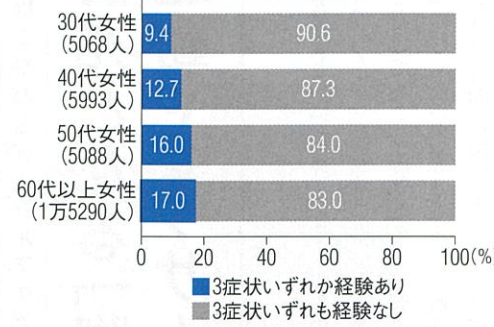
が大きくなるため発症リスクは高まる。また、「動脈血は心臓のポンプ機能で全身に押し出されるが、静脈血はふくらむほどの筋肉がその役割を担う」と、横浜血管クリニックの林院長。よって、運動不足もリスクになる。下肢静脈瘤には4つのタイプがある（下図）。これと決まった前兆症状はないが「伏在型の初期に多いのはひざの内側やふくらはぎにできる柔らかい膨らみ」（林院長）。一方、網目状やくもの巣状はくるとぶしや太ももに目

立つという。どのタイプも肥満して皮下脂肪が厚いと気づきにくいことがあるが、見た目に異常がなくても、脚のだるさやむくみ、就寝中のこむら返りがある場合、超音波検査で静脈血の逆流がわかることもあるという。「いずれも下肢静脈瘤に特有の症状ではないが、脚の運動などのセルフケアをしても良くならなければ一度、血管外科を受診してみるといいのでは」と林院長は話す。

静脈瘤自体は命に関わる疾患ではないが、自然に改善することはないが、「症状は時間をかけて進行する。重症化すると皮膚組織が障害され、難治性の潰瘍ができることもある」と林院長は言う。また、東京血管外科クリニックの榎原直樹連携主任は、「同じ脚の静脈なのだから、表在静脈が不全なら、深部静脈の異常も疑うべき」と話す。「下肢静脈瘤は、あくまで下肢のうっ血の入り口に過ぎない。例えばくもの巣状静脈瘤は、深部静脈で血液を戻しきれないために、表面の毛細血管に血液が出てきていると考えられる。もし深部静脈の状態も悪くうっ血が起こっていたら、血栓ができて肺動脈に飛んで命に関わる「エコノミークラス症候群」のリスクが高まる」（榎原連携主任）。

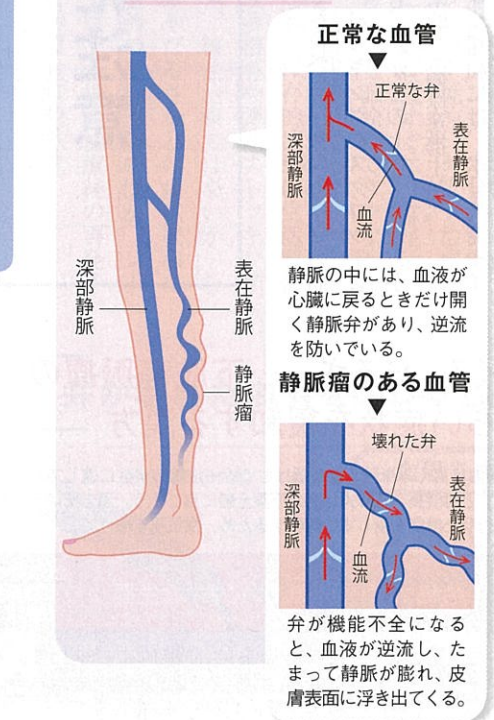
症状が最も強く、治療を受ける人が多いのは伏在型。「初期のうちから、血管の浮き上がりとともにむくみやだるさを訴える人は多い」（林院長）。一方、網目状やくもの巣状は通常、外見以外の症状はともなわない。

■ 下肢静脈瘤が疑われる症状は加齢とともに増える



全国の30代以上男女6万人を対象にしたインターネット調査。「血管が以前と比べ透けて見える症状」「血管が浮き出たような症状」「血管にこぶのようなものができる症状」という、下肢静脈瘤の3症状の有無について尋ねたところ、女性は男性の約2.6倍、下肢静脈瘤が疑われる症状を経験しており、高齢層になるほど増えている。（データ：日本メドトロニック「足の不調と疾患」下肢静脈瘤に関する意識調査2021）

■ 逆流を防ぐ弁が壊れて静脈血が心臓に戻らず血管内にたまる



■ 下肢静脈瘤の4つのタイプ

<p>1 伏在型</p> <p>表在静脈のうち最も太い伏在静脈にできる。大伏在静脈（太ももからふくらはぎの内側）瘤と小伏在静脈（ふくらはぎの後ろ側）瘤がある。</p>	<p>2 側枝型</p> <p>伏在静脈から枝分かれした先の静脈が拡張してできる。</p>	<p>3 網目状</p> <p>皮膚の浅いところにある1~2mmの静脈が拡張し、網目状に広がる。くもの巣状に比べ青色が強い。</p>	<p>4 くもの巣状</p> <p>皮膚の浅いところにある0.1~1.0mmの細い静脈が拡張する。赤紫色で盛り上がりは少ない。</p>
--	--	---	--

*旅行者血栓症、ロングフライト症候群ともいうが、肺血栓症のこと (写真：東京血管外科クリニック)

Doctors

<p></p> <p>横浜血管クリニック (神奈川県横浜市) 林 忍 院長</p> <p>医学博士。慶應義塾大学医学部卒業。済生会横浜市東部病院血管外科部門長を経て2016年より現職。日本外科学会指導医・専門医、日本脈管学会指導医・専門医、日本脈管学会脈管専門医、日本血管外科学会認定血管内治療医。下肢静脈瘤治療の累計症例数は1万2000例を超える。</p>	<p></p> <p>東京血管外科クリニック (東京都文京区) 榎原直樹 連携主任医師</p> <p>医学博士。日本脈管学会脈管専門医、日本外科学会指導医・専門医、日本循環器学会専門医。金沢大学医学部卒業。国立研究開発法人宇宙航空研究開発機構(JAXA)宇宙科学研究所宇宙機応用工学研究室客員教授等を経て現職。血管外科分野のトップサージャンの一人。</p>
--	---

右の該当項目が多いほど要注意。重さやいきみなど、脚の静脈への圧が高くなるのがリスクに。遺伝的要因も強い。ひざの内側は皮膚が薄く柔らかいため初期の静脈瘤でも見つけやすい。

Check! こんな人は注意!

下肢静脈瘤のリスク&前兆

<input type="checkbox"/>	立ちっぱなしでいることが多い
<input type="checkbox"/>	出産経験がある
<input type="checkbox"/>	親が下肢静脈瘤
<input type="checkbox"/>	肥満
<input type="checkbox"/>	脚のむくみ、だるさ、こむら返りがしばしばある
<input type="checkbox"/>	ひざの内側にぶくっとした膨らみがある

前兆となる「脚のむくみ」に注意 運動やマッサージも効果的

下肢静脈瘤と深い関係にあるのが「脚のむくみ」。静脈瘤の要因になるだけでなく、静脈瘤の進行が脚のむくみを増悪させることもあり、双方方向に関係する、と榊原連携主任は語る。

「血管でうっ血が進み血液が大量にたまる、血管壁を通して水分が血管外へ漏れる。その水分は脂肪組織にたまり、いわゆる水浸し」の状態に。これがむく

みの正体（上図参照）。張って重なるだけだけでなく、静脈血管の内圧がさらに上昇。すると、血球成分も脂肪組織に押し出されて、菌が入り込んで炎症を起こす蜂窩織炎や、皮膚の色を沈着をもたらす（榊原連携主任）。

コロナ禍による長期のステイホームで、運動不足に加え「水分のとりすぎ」がむくみを助長させ、静脈瘤のリスクを上げて

「鍛えるべきはふくらはぎの筋肉。ジョギングやスクワットよりも、かかとの上げ下げの方が効果的」（榊原連携主任）。

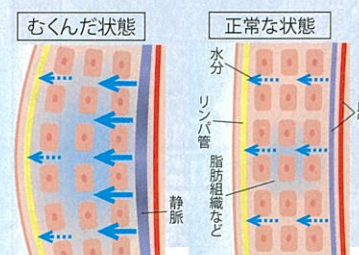
症状緩和には、水分代謝やイオンバランス調整に作用する漢方薬も有用。「当院では外科的治療の前後に、むくみやこむら返りなどへの対症療法として処方することも多い」（林院長）。

むくみ、だるさ……下肢静脈瘤の つらい症状を緩和する漢方

「五苓散はむくみ単独、柴苓湯はむくみ+皮膚の炎症に適している」と林院長。八味丸は脚の不調全般に良いそう。漢方薬は慢性化した症状を少しずつ緩和するため、根気強く続けて。

名称	含まれているおもな生薬	適している下肢静脈瘤の症状
五苓散 (ゴレイサン)	猪苓(チョレイ)、茯苓(ブクリョウ)、沢瀉(タクシャ)、白朮(ビャクジュツ)	むくみ
柴苓湯 (サイレイトウ)	白朮(ビャクジュツ)、沢瀉(タクシャ)、猪苓(チョレイ)、柴胡(サイコ)、黄芩(オウゴン)	むくみ、炎症
芍薬甘草湯 (シャクヤクカンゾウ)	芍薬(シャクヤク)、甘草(カンゾウ)	こむら返り
八味丸 (ハチミガン)	地黄(ジヨウ)、山茱萸(サンシュユ)、山薬(サンヤク)、茯苓(ブクリョウ)、沢瀉(タクシャ)、牡丹皮(ボタンビ)、桂皮(ケイヒ)、附子(ブシ)	だるさ、しびれ、冷え

脚のむくみの原因は 血管から染み出た水分



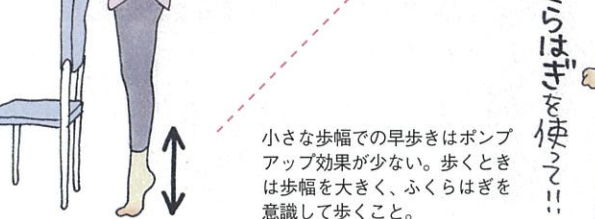
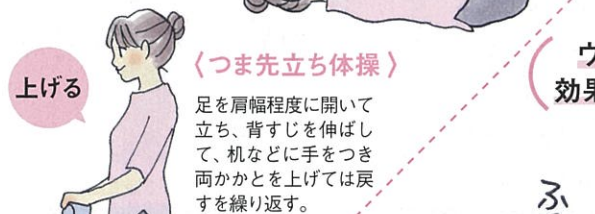
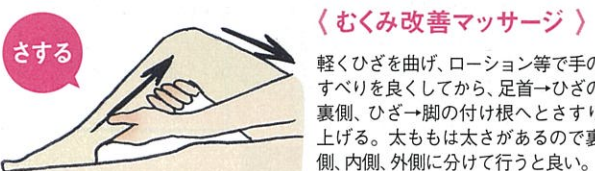
立ちっぱなしや肥満などで脚の静脈にかかる圧が高くなるほど、静脈血は心臓に戻りにくくなり、うっ血により血管が膨張。減圧のために血管外へ染み出た水分が脂肪組織にたまり、むくみに。ひどくなると脂肪組織内にも水分を抱えきれず、指で押すと戻らなくなる（圧痕性）ことも。

いる可能性がある、と榊原連携主任は指摘する。「美容や健康に1日2Lなどと言われるが、必要水分量は体格や運動量にもよるし、食事にも含まれているので、もともと少なからずよいはず」（榊原連携主任）。実際、コロナ禍以降、むくみで来院する人が顕著に増えたという。

また、女性は「女性ホルモンのプロゲステロンに水分保持の作用があるため、月経前や妊娠時に特にむくみやすい。更年期以降の内臓脂肪の増加も静脈への抵抗圧に」（榊原連携主任）。

さする ゆする 上げる が症状緩和に効く

うっ血の改善やふくらはぎのポンプ機能の強化で、血液の心臓への戻りを助ける。毎日続けることで症状がやわらぐ。



ウォーキングの 効果は歩き次第

ウォーキングははしかり
ふくらはぎを使おう

主流は血管を焼いて塞ぐレーザー治療 接着剤で塞ぐグルー治療も保険適用に

下肢静脈瘤を診る科は血管外科だが、中には看板に「下肢静脈瘤」「血管」と掲げている、他科の医師が診療するところもあるという。医院のサイトをチェックするなどして「下肢静脈瘤の治療実績が豊富な血管外科医のいる医療機関を受診する」といのは（林院長）。

「これに加え2019年には、焼灼をせず医療用接着剤で血管を塞いで吸収させる「グルー治療」が保険適用になった。今のところ、適応は血管径が12mm以下の伏在型のみだが、焼灼する

方法よりも麻酔の量がかなり少なく、熱を使わないので周辺組織へのダメージも少ないのが特徴」と榊原連携主任。治療時間も30分程度で焼灼治療と変わらない。ただしまれに接着剤でアレルギーを起こすケースがあり、そのリスクを事前に調べる検査方法もないのが課題だ。「現時点で確実にNGと言えるのは、マ

治療方法は「保存的治療」「硬化療法」「手術」「血管内治療」の4つに大別される（下表参照）。細い血管や軽症の静脈瘤には、薬剤を注入し固める硬化療法が主で、数回の外来で行われる。

太い血管が浮き上がる伏在型には手術か血管内治療だが、体への負担が少ない後者が主流。細かいカテーテルを弁が壊れた静脈に挿入し、レーザーやラジオ波で焼灼する。局所麻酔ですみ、治療時間は範囲にもよるが30分程度。日帰りで治療可能な所が多い。

ツエやネイル用の接着剤でアレルギーが起る人。こういった人はグルー治療の対象外（榊原連携主任）。また、深部静脈血栓症がある場合も禁忌。

血管内治療で凸凹が きれいに消える

針を刺して血管の中にカテーテルを挿入し、レーザー照射したり、グルーで塞ぐ。

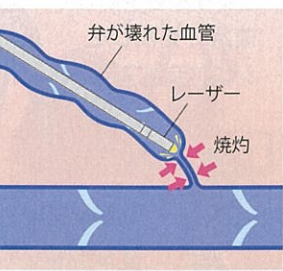


（写真：東京血管外科クリニック）

「治療後はすぐに日常生活へ戻らないと血栓がでやすくなる」（榊原連携主任）。

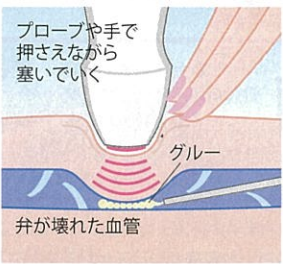
なお、保存的治療は生活習慣の改善指導や弾性ストッキングが主。根治治療ではないが、むくみやだるさなどの症状緩和や軽症例の進行予防のほか、レーザー等で根治療後の再発予防目的でも行われる。

弁が壊れた血管を閉じる 血管内治療



血管を内側から焼く 血管内焼灼治療

皮膚を数mm切開し、細い管（カテーテル）を静脈の中に入れて、内側から熱を加えて焼灼。高周波（ラジオ波）とレーザーの2種類あるが治療成績に差はない。痛みの軽減や、焼灼による熱から周辺組織を守るために、多めの局所麻酔が必要。



血管を接着剤で塞ぐ 血管内グルー治療

上に同じく皮膚を切開しカテーテルで血管内に医療用接着剤を注入した後、血管を圧迫して閉塞。熱を使わないため周辺組織への影響や痛みが少なく、麻酔もごく少量。ただし接着剤でアレルギーが起こった場合は切開による除去手術が必要。

下肢静脈瘤のおもな治療法

おもな治療法は5つ。静脈瘤のタイプや進行状態によって選択される。保存療法はほかの根治治療と併用して行われることが多い。

治療法	治療費の目安	適するタイプ、治療の概要
保存的治療	3000~5000円 (弾性ストッキングの場合)	軽症例、手術後の再発予防等。生活習慣の見直しや弾性ストッキングなどでうっ血を防ぎ症状緩和や進行を予防する。
硬化療法	5000円	網目状、くもの巣状、側枝型。静脈瘤に薬を注射して固める。治療は外来で10分程度。多くは複数回要する。
ストリッピング手術	3万5000円	おもに伏在型。静脈の中にワイヤーを入れ、静脈をワイヤーごと抜去。全身麻酔や脊椎麻酔下で行えば要入院。
血管内治療 (高周波、レーザー)	3万5000円	おもに伏在型。カテーテルを静脈に入れ焼灼。局所麻酔で行い日帰り可能だが、麻酔量が多い。
血管内接着剤治療 (グルー治療)	4万5000円	伏在型のみが保険適用。カテーテルを静脈に入れ医療用接着剤で塞ぐ。麻酔はごく少量。

※治療費の目安は東京血管外科クリニックを参考にした。健康保険3割負担で表示