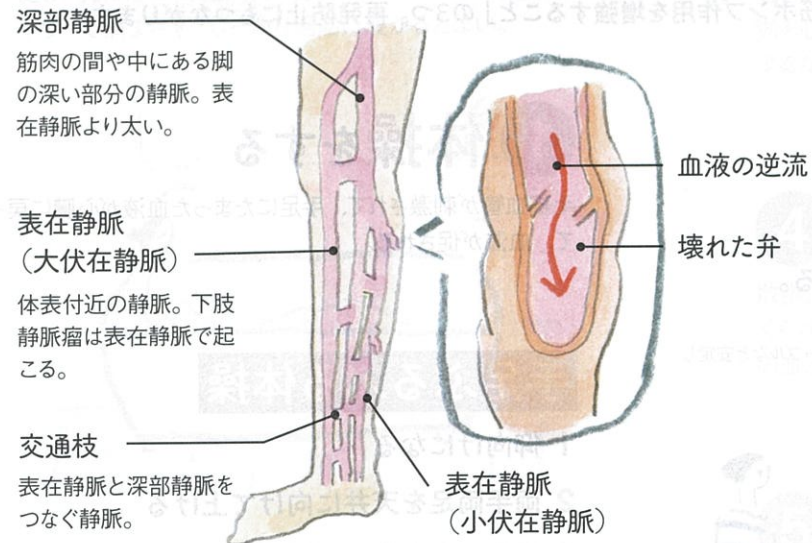


原因を知る

下肢静脈瘤のメカニズム



静脈弁 (静脈内にある弁)
筋肉の収縮 (筋ポンプ作用) で押し上げられた血液の逆流を防ぐ役割がある

何らかの原因で弁が壊れる
血液が逆流して静脈にたまる
静脈が拡張する

下肢静脈瘤を引き起こす

タイプを知る



クモの巣状

皮膚の表面 (表皮) のすぐ下を通る0.1~1mmの極めて細い血管が拡張したもの。盛り上がり少なく、赤紫色に透けて見える。



網目状

皮膚の下を通る1~2mmの太さの静脈が、青く網の目状に浮き上がって見える。



側枝型

表在静脈より枝分かれした静脈が拡張して、コブのようになる。



伏在型

脚の付け根や太ももの裏側、ひざから足首の外側などの表在静脈が太くなり、ぼこぼこ浮き出たり、ミズが這ったように盛り上がる。

発生場所によって4タイプある

P50~51のセルフケアで改善できることも。見た目が気になる場合は**P52~53の治療法**へ。有効な方法がある。

むくみやだるさがない場合は**P50~51のセルフケア**がおすすめ。ある場合は**P52~53の治療法**へ。

※むくみ・だるさなどの症状が現れて進行するのは、「伏在型」と「側枝型」のみ。他の2つのタイプは、症状が出たり重症化することは少ない。

静脈瘤が軽度であれば、体操など自宅で簡単にできるセルフケアで症状が軽くなることも。体への負担が少ない最新の治療法もあります。病気を正しく知って、早めの対策で改善しましょう。

身近な病気ですが、正しく知らないために、ずっと悩み続けている人も多くいます。命に関わる病気ではありませんが、一度発症すると自然に治ることはなく、徐々に症状が進行していきます。放置しておくと重症化して、皮膚が炎症を起し硬くなったり、潰瘍ができてポロポロになったりすることもあります。

下肢静脈瘤は脚の静脈の血管がコブのように膨らんだり、浮き出たりする病気です。成人女性の4~5人に1人が発症するといわれ、40~50代以降の女性に多い病気です。遺伝、立ち仕事、出産経験、肥満、運動不足が要因の一つといわれています。

自然には治らない病気
皮膚がポロポロになることも

症状を知る



夜中や朝方にこむら返りが起こる



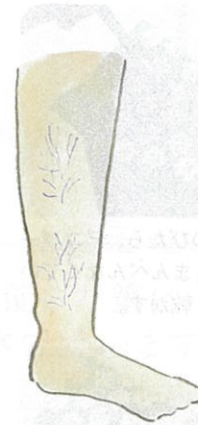
脚がむくんでだるい、重い、疲れやすい



ふくらはぎや脚がほてる、熱く感じる



足首やふくらはぎ、太ももの内側などの血管が浮き出ている



クモの巣のような細い血管が浮き出ている



脚にかゆみや黒ずみ(色素沈着)がある

上の項目に1個でも当てはまれば
下肢静脈瘤の疑いがあります

教えてくれたのは
横浜血管クリニック院長
林 忍先生



はやし・しのぶ 慶應義塾大学医学部卒業。血管外科専門医として、同大学付属病院、済生会横浜市東部病院、済生会神奈川県病院勤務を経て、2016年より現職。下肢静脈瘤の治療経験が豊富。

正しく知って、早めに対策 下肢静脈瘤 を改善!

8 湯船に浸かる

体に水圧がかかることによってふくらはぎの筋ポンプ作用を促し、脚にたまった血液が心臓へ戻りやすくなる。夏場もシャワーで済ませず、しっかり湯船に浸かるとよい。

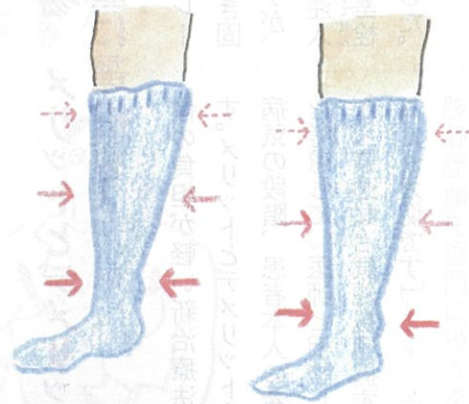


9 太り過ぎに注意

肥満は腹部での静脈の血流が悪化するなどして、下肢静脈瘤になりやすくなるので、体重のコントロールを。肥満は運動不足も招き、筋ポンプ作用が働かなくなるので要注意。

10 弾性ストッキングを着用する

足首にいちばん圧をかけ、ひざにかけて段階的に弱くすることで、血液が下から上に上がる設計になっているストッキング。外側から脚を圧迫し、静脈にたまっている血液を心臓に戻しやすくする。長時間の移動や同じ姿勢が続くときに使用するのがおすすめ。医療機関で相談しながら症状や体格に応じて適切に選択・着用することが大切。値段は3000～5000円(保険適用外)。



3 長時間の立ちっぱなしは避ける

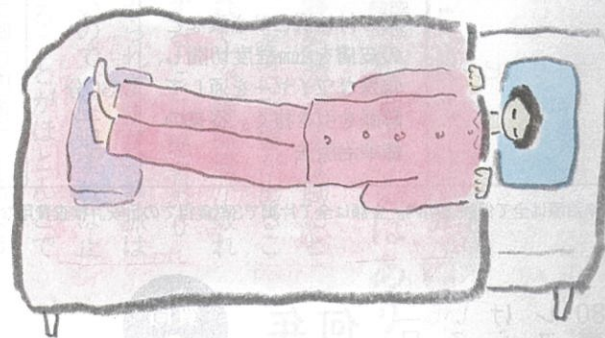
立ち仕事が続く場合などには、1～2時間に1回5分程度、脚を心臓より高くして休息したり、足踏みや歩き回ったりするなど、できるだけ脚を動かすことを心がける。

4 適度に運動する

散歩、ジョギング、階段の上り下り、スクワットなどで、ふくらはぎの筋肉を鍛えると、筋ポンプ作用が増強され、脚の血液が心臓へ戻りやすくなる。

5 足を少し高くして寝る

座布団などで足元を15～20cm高くして寝ると、脚にたまった血液が心臓に戻りやすくなる。



6 正座はしない

正座は下肢の血流を悪くするのでできるだけ避ける。いすに長く座らなければならないときは、座ったままで足首を動かすとよい。

7 外傷を防ぐ

下肢静脈瘤になると、ささいな掻き傷・虫刺されなどで色素沈着や下肢潰瘍などを引き起こす。水虫も悪化しやすくなるので、こまめに足を洗うなど清潔に保つこと。

早めに対策 セルフケアで症状を改善!

静脈瘤が軽度であればセルフケアで症状を改善できます。ポイントは「脚にたまった血液を心臓に戻すこと」「脚の静脈の負担を軽くすること」「筋ポンプ作用を増強すること」の3つ。再発防止にもつながります。

1 体操をする

毛細血管が刺激されて、手足にたまった血液が心臓に戻って、血流が促される。

かかと上げ下げ運動

座った状態でかかとの上下運動をする。
20回程度繰り返す

※立って行うときはバランスを崩して転倒しないよう、テーブルなど安定したものにつかまりながら行う。



手足ふるふる体操

1 仰向けになる

2 両手両足を天井に向けて上げる

3 手足の力を抜いて両手両足を小刻みに1～2分間ゆるする

※起床後と就寝前にやるとよい。



ふくらはぎ&太ももマッサージ



2 マッサージをする

脚のむくみやだるさを改善する。もむのではなく、心臓の方に向かってやさしくなでるようにマッサージするのがポイント。上の体操と組み合わせるとさらに効果的。

1 床に座った姿勢で、両方の手のひらで足首を両側から包み込む

2 密着させながら下から上へ、ひざに向かってさすり上げる

3 上まできたら手を放し、もう一度足首から行う。これを1分程度繰り返す

4 次にひざ上から脚の付け根に向かってさする。同じく1分程度繰り返す

5 反対側の脚も同様に行う

林先生、もっと教えて! 治療法Q&A

治療法	治療内容	所要時間	治療費	メリット	デメリット
血管内焼灼術 (レーザー治療・高周波治療)	静脈に細い管を通し、レーザーか高周波で静脈を焼き固める。最も主流の治療法	15分	4万円程度	<ul style="list-style-type: none"> 手術部位は傷跡がほとんど残らない 出血がほとんどなく、体への負担が少ない 実績があり安全性が高い 	<ul style="list-style-type: none"> 技術的に習熟した医師が行わないと熱傷などの合併症を起こすことがある
血管内塞栓術 (グルー治療)	静脈に細い管を通し、医療用瞬間接着剤を注入して血管を塞ぐ方法。最新の治療法	20分	5.3万円程度	<ul style="list-style-type: none"> 痛みが少ない 熱損傷のリスクがない 局所麻酔のみでよい 合併症が少ない 術後の弾性包帯は不要 	<ul style="list-style-type: none"> 蛇行の強い血管、アレルギーや膠原病などの持病のある人には不向き 接着剤が体内に残る 費用が若干高くなる
硬化療法	静脈瘤の中に硬化剤を直接注入して、血管を徐々に消失させる。ごく初期のもの、側枝型や網目状、クモの巣状など末梢レベルの細い静脈瘤に有効	10分	1.3万円程度	<ul style="list-style-type: none"> 繰り返し行うことが可能 無麻酔で行える 術後すぐに歩行可能 傷がほとんど残らない 	<ul style="list-style-type: none"> 術後の弾性包帯が必要 血管の消失までに数カ月かかる 再発することがある 色素沈着することがある
ストリッピング手術	脚の付け根とひざ裏などの皮膚を2cm程度切開し、特殊なワイヤーを通して、静脈を引き抜く。従来の標準治療法	30分	4万円程度	<ul style="list-style-type: none"> 再発率が極めて低い 根治度が高い 安定した治療成績 	<ul style="list-style-type: none"> 神経障害を起こすことがある ある程度、傷跡が残る 2~3日程度入院が必要な場合がある

※治療は全て保険適用内。金額は全て片脚で3割負担での目安。検査費用などは含まれない。所要時間はおよその目安。

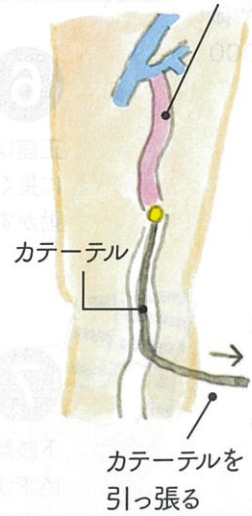
質問1 どんな治療法がありますか？

新治療法も登場。メリットとデメリットを考慮して慎重に選択を

「現在、治療の主流はレーザーや高周波で静脈を焼き固める『血管内焼灼術』ですが、2019年より接着剤を注入して静脈を塞ぐ『血管内塞栓術』が保険適用になりました。体の負担が軽い新治療法です。メリットとデメリットや、病気の段階、患者本人の希望を考慮して、医師と相談しながら最適な治療法を選択することが大切です」

【血管内焼灼術】

焼いて塞がった静脈



質問2 治療は何歳まで受けられますか？

年齢制限はありません。何歳でも受けられます

「日常生活を自立して送っている方であれば、何歳でも受けられます。体に対するストレスが小さい治療ですので、80歳以上の高齢の方でも全く問題ありません。ただし、症状が進行する前に行う方が、患者さんの身体的な負担はもちろん、時間的、経済的な負担も少なく済むと思います」

質問3 手術治療を検討するのはどんなときですか？

ポイントは大きく3つ。専門医による確実な診断を

「手術治療を検討するのは伏在型静脈瘤のみで、うつ滞性皮膚炎（血流が滞り生じる皮膚の炎症）が起きている、静脈瘤による症状があつてつらい、外見が気になるの3つの場合です。クモの巣状などの他タイプで、見た目が気にならない場合は、硬化療法を行うこともあります。脚のたるさやむくみなどの症状が下肢静脈瘤によるものとは限りません。超音波検査で静脈の逆流の有無を調べて、下肢静脈瘤が原因なのか、専門医による確実な診断が重要です」

質問4 自然に治りますか？ 放置しているとどうなりますか？

自然に治ることはありません。最悪の場合は潰瘍ができることも

「慢性かつ進行性疾患のため、徐々に悪化していきます。進行すると、皮膚にかゆみや色素沈着が起り、血栓性静脈炎（静脈瘤の血液が固まって血栓を形成し、炎症によって皮膚が赤く腫れて激しい痛みを伴う）や静脈性潰瘍（皮膚の壊死状態）に至ることもあります」



質問5 下肢静脈瘤は破裂しますか？ 命に関わりませんか？

まれに破れることはありますが、命に関わることはありません

「下肢静脈瘤の症状は脚にとどまり、全身に影響が出ることはまれです。静脈瘤が破れて出血することは患者の0.8%にみられますが、静脈は圧が低いので、圧迫すれば止血できることがほとんどです。また脚の切断に至るようなこともありません。命に関わることはないので、安心してください」



質問6 逆流を起こした静脈を治療で塞いでも大丈夫ですか？

塞いでも弁が壊れている血管なので、塞いでも大丈夫です

「静脈の役割の9割近くは深部静脈が担っています。深部静脈さえ正常に働いていれば、逆流を起こした静脈は、そもそも弁が壊れている血管なので、塞いでも問題ありません。逆流した血液が他の正常な静脈へ流れて負担をかけてしまわないように、塞ぐことで血流をスムーズに戻します」

質問7 診察してもらえらるの、どの診療科？

血管外科です。下肢静脈瘤を専門に扱うクリニックも

「血管外科は日本ではまだまだあまり多くなく、心臓血管外科が血管外科の病気を診療しているところがほとんどです。病院によっては一般外科・皮膚科・形成外科などでも診療を行っています。最近では下肢静脈瘤を専門に扱うクリニックも増えています。多くの症例を扱う経験豊富な医師に診てもらいましょう」

