

女性のためのメディカル情報
mom's Clinic
 第10回「**下肢静脈瘤**」

整形外科専門医。ロコモアドバイザー。東京女子医科大学卒業後、慶應義塾大学整形外科学教室に入局。現在、東京都済生会中央病院整形外科に勤務。女性が心身ともに美しく健康な人生を送れるよう医学的な立場からサポートしている。

仕事や家事、子育てなど、毎日頑張っている女性たちへ！mom's Clinicでは毎月、女性の健康づくりに役立つメディカル情報をお届けします。今回は、女性のふくらはぎに起こり、見た目にも気になる下肢静脈瘤についてお話ししましょう。

矢吹有里先生

足の静脈、腫れていませんか？ 血管のトラブルかもしれない。

ふくらはぎの血管が
浮き出てきて気になる。

ふくらはぎに血管が浮いて見える。足がむくみ、だるくなりやすい。このような症状がある場合、静脈の働きが弱ってきているために起こる「下肢静脈瘤」かもしれません。下肢静脈瘤とは、ふくらはぎや太ももなどの静脈が膨らんで瘤のようになり、数珠状になる病気です。足が重い、だるい、つる（こむら返り）、寒くなる痛みを感じることがあるほか、見た目にも血管がぼこぼこ浮き出します。

心臓から遠い足先の血液を重力に逆らって再び心臓に戻すには、この弁や、ポンプの役割をすることが必要不可欠です。ところが、弁が壊れたり、ポンプ作用をする筋肉が衰えたり、静脈の壁が弱くなったりすると問題が起こります。血液が逆流して流れて滞ってしまうことで静脈が拡張し、静脈瘤ができる原因となるのです。

痛みなどの症状が現れます。さらに進行すると、肌にはぼこぼことした血管が浮き出てきます。このような症状が気になる場合は、「血管外科」を専門にしている医療機関を受診しましょう。よく耳にする「エコノミークラス症候群」は「深部静脈血栓症」が原因となりますが、これは血管内に血の塊（血栓）ができる病気で、静脈瘤とは異なります。しかし、約5%の割合で、深部静脈血栓が原因となって下肢静脈瘤が起こる場合もあります。

こんな症状が気になりませんか？



下肢（ふくらはぎ、すねなど）の血管がぼこぼこ盛り上がり、浮き出ているように見えることはありませんか？

静脈瘤のタイプや患者の状態で異なる治療法。

下肢静脈瘤になっても日常生活にはそれほど支障がないため、受診するタイミングを逃してしまふことも少なくありません。しかし、静脈の弁は一度壊れてしまうと元には戻りませんし、血液の逆流は、妊娠による一時的なものを除き、自然に元に戻ることはありません。

治療方法は、下肢静脈瘤のタイプにより異なりますが、「圧迫療法」「硬化療法」「結紮術」「ストリッピング手術（静脈除去術）」などで対応します。実際にどのような治療法なのか、ご紹介しましょう。

治療の基本となるのは、「圧迫療法」です。足首から太ももにかけて段階的に圧力がかかるストッキングを履いて、静脈還流の手助けをします。最も一般

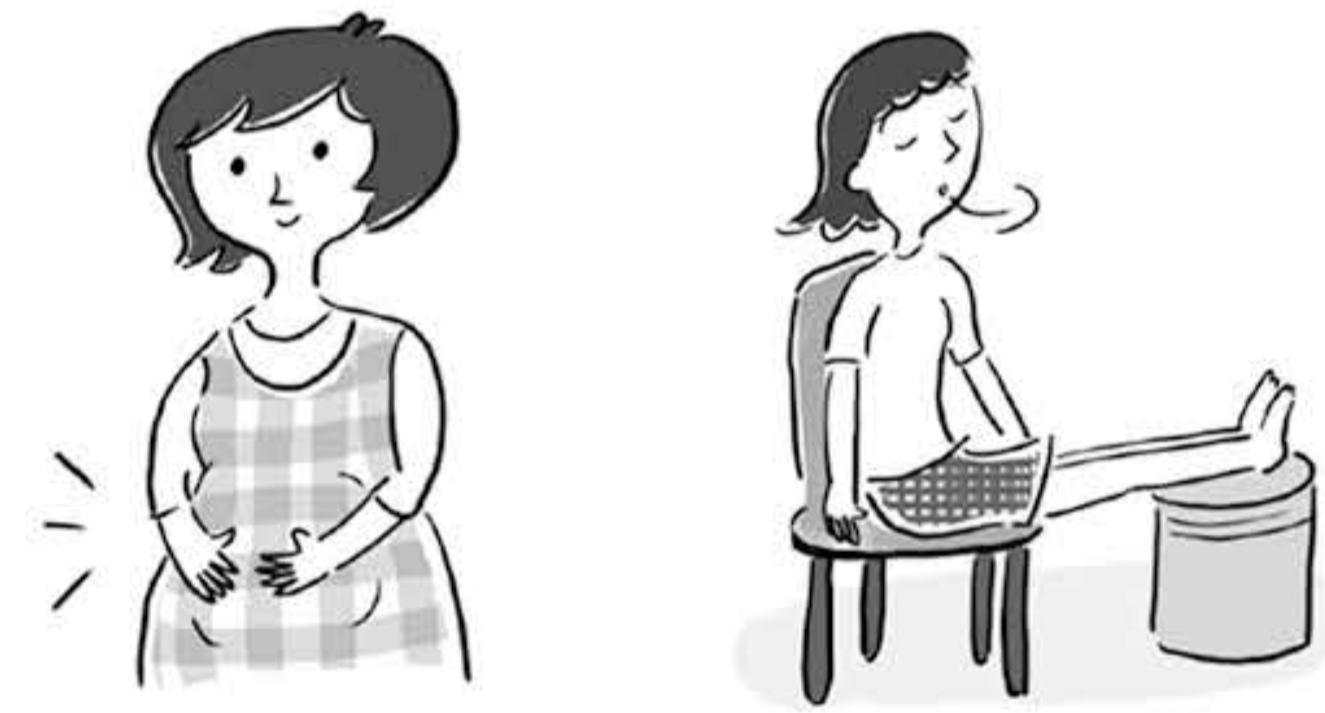
的なのはハイソックスタイプですが、太ももに静脈瘤がある場合には太ももまでの長いタイプを使用します。

症状が軽い場合は、ファッション性もある市販の着圧ストッキングを用いてもよいでしょう。強い圧が必要な場合には、治療用の強圧のストッキングが必要となります。

「硬化療法」は、薬剤を使って静脈を閉じ、血液をコントロールします。

「結紮術」は、太い静脈にできる伏在静脈瘤の場合などに静脈の血管を縛って血が流れないようにする方法で、硬化療法と併

【日常生活で注意したいこと】



長時間の立ち仕事は避ける

血液が下肢にたまらないように、長時間連続しての立ち仕事は控えましょう。1時間に5分ほど足を高くして休憩を！

妊娠中は特に注意

下肢静脈瘤は妊娠時に発生することがあります。妊娠中に血管の浮きが気になる場合は、着圧ストッキングの使用がおすすめです。



就寝時は足を高く

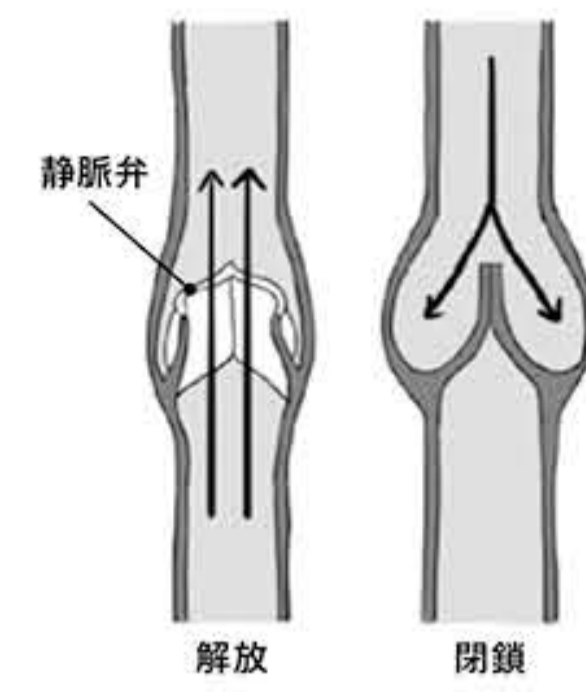
就寝時は、ふくらはぎの下に丸めたバスタオルを敷くなどして、足を心臓より高くするとよいでしょう。



着圧ストッキングの使用

立ち仕事や外出時には、着圧ストッキングを履いて血流をよくしましょう。

【静脈弁の働き】



静脈弁が閉じたり開いたりすることで、血液の流れは心臓に向かって一方通行となり、逆流しません。これが正常な状態です。

【静脈瘤の発生】



静脈弁が正常に働かないと、血液が逆流して足の方にたまり、血管が腫れて静脈瘤となります。

「結紮術」は、太い静脈にできる伏在静脈瘤の場合などに静脈の血管を縛って血が流れないようにする方法で、硬化療法と併せて行うこともあります。また、「ストリッピング術」で瘤になって不要となった静脈を引き抜く場合もあります。

いずれも局所麻酔による日帰り手術で済む安全性の高い手術といえます。

最近では、一部の下肢静脈瘤に対して、レーザーを用いた治療が保険適用となり注目されています。血管外科の中でも下肢静脈瘤を専門とする医療機関に相談するとよいでしょう。

下肢静脈瘤は、長時間の立ち仕事などで症状が強くなり、病気が進行しやすくなります。足の血流を促すために、日常生活では次のようなことに注意しましょう。

- 立ち仕事の合間に足首を上下に動かす運動をしたり、足を上げたりして休ませる。
- 1カ所に長時間じっと立っているのは避け、「1時間に1回程度」は休憩する。
- お風呂で足のマッサージをしたり、就寝時に足を高くしたりする。
- 普段から着圧のストッキングを履き、むくみやだるさを防止する。

今月の重要ポイント！

女性にとって足のむくみや下肢静脈瘤は、だるさや痛みなどの症状だけでなく、見た目にも悩ましいものです。ふくらはぎは「第2の心臓」ともいわれる重要な部位で、足の血液を重力に逆らって心臓まで押し戻す、とても重要な役割があります。日頃から積極的に歩くなど運動を心がけるとともに、マッサージなどで足をいたわってあげましょう。