

エビフリモちゃんの「医療現場へ突撃インタビュー」

みどり市民病院 心臓血管外科医の
山田敏之先生に聞きました!!**足がむくむ?! 足の血管がポコポコ?!**

下肢静脈瘤のはなし

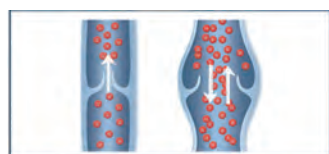
名古屋市立大学医学部附属
みどり市民病院
心臓血管外科 講師/部長代理**山田敏之**
[やまだ・としゆき]2009年名古屋市立大学医学部
卒業、2018年慶應義塾大学
大学院医学研究科卒業。博士(医
学)、外科専門医、心臓血管外科
専門医/修練指導者。

はじめに

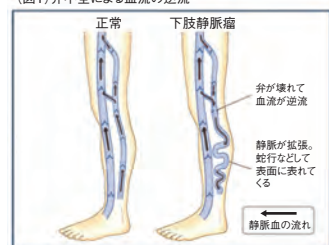
足のむくみやだるさ、血管が浮き出て見える症状に心当たりはありませんか? それは下肢静脈瘤という病気のサインかもしれません。下肢静脈瘤は命に関わる病気ではありませんが、進行すると深刻な症状を引き起こします。その原因や治療法、予防策をわかりやすく解説します。

下肢静脈瘤とは?

下肢静脈瘤は、足の静脈が拡張してコブのように膨らむ病気です。原因は静脈内の弁が壊れ(図1)、血液が逆流して血管に圧力がかかることです(図2)。女性や長時間立ち仕事をする人に多く見られ、遺伝や妊娠・出産もリスクを高めます。この病気は見た目の問題だけでなく、放置すると皮膚炎や潰瘍などの深刻な症状を引き起こす可能性があります(図3)。

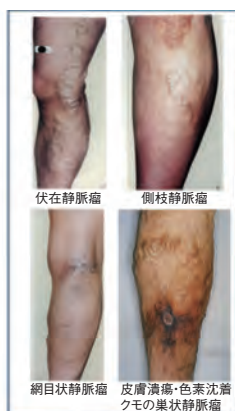


(図1) 弁不全による血流の逆流



(図2) 下肢静脈瘤のメカニズム

※慶應義塾大学病院 KOMPASより



(図3) 下肢静脈瘤の分類

主な症状

下肢静脈瘤の症状には以下のようなものがあります。

- 1. 見た目の変化** 血管が浮き出て目立つため、スカートや裸足になるのをためらう場合があります。
- 2. 足の不快感** 足がだるくなったり、むくみや痛み、かゆみを感じることがあります。また、歩行中や寝ているときに足がつる(こむら返り)こともあります。
- 3. 重症化すると** 進行すると皮膚炎や潰瘍、血栓性静脈炎といった合併症を引き起こす可能性があります。

診断方法

診断には、静脈超音波検査が最も一般的に行われます。この検査では、血液の流れや静脈の逆流の有無、血管の太さを確認します。この方法は痛みを伴わず、安全に実施できます。必要に応じてCT検査も行われる場合があります。



主な治療法

下肢静脈瘤の治療は、症状や患者さんの希望に応じて選択されます。現在主流の治療法は以下の3つです。

- 1. 圧迫療法** 弾性ストッキングを使い、静脈を圧迫して血液の逆流を防ぐ方法です。症状の緩和や予防に効果的ですが、根本的な治療ではありません。
- 2. 血管内焼灼術** 静脈内に細いカテーテルを挿入し、レーザーや高周波で静脈を内側から焼き閉じる方法です。短期間で治療が可能で、身体への負担が少なく、現在最も多く選ばれている治療法です。
- 3. 血管内塞栓術** 静脈内にカテーテルを用いて接着剤(シアノアクリレート)を注入して血管を閉じる治療法です。焼灼術と同様、身体への負担が少なく、短期間で効果が期待できます。

※その他、静脈瘤を切除する方法もあります。局所の静脈瘤に硬化剤を注入する方法もあります。

日常生活での予防

下肢静脈瘤は、日常の工夫で予防することが可能です。

- ◎長時間の立ち仕事や座り仕事では、定期的に足を動かし、屈伸運動や軽い歩行を心がけましょう。
- ◎弾性ストッキングを使用して血液の逆流を防ぎます。
- ◎横になって休む際は、足を心臓より高くして血流を助ける姿勢をとりましょう。

おわりに

下肢静脈瘤は放置すると進行する恐れがありますが、早期に治療すれば改善が可能です。症状が気になる場合は、早めに専門医に相談しましょう。

Information

予防医学が紡ぐ 幸せな健康未来 ～みどり市民病院の挑戦～

人生100年時代、自分自身はもちろん、大切な家族の健康を守る予防医療。大切な人の【小さな異変に気付く】【ちょっと生活習慣を見直す】きっかけを見つけてみませんか。

