

下肢静脈瘤について

動脈と静脈

人の体には血液が流れる管（血管）があり、この血管には動脈と静脈の2種類があります。

【動脈】

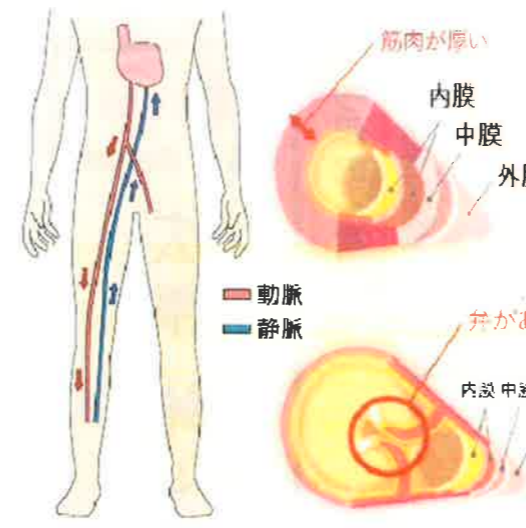
動脈は、心臓から送り出された血液を体のすみずみまで流す働きがあります。

また、心臓が押し出す血液の圧力に耐えるため筋肉が厚く、弾力があります。

【静脈】

静脈は、臓器に送り込まれた血液を心臓に戻す働きがあり、その血液の量に応じて太さが変化できるよう薄く、やわらかい構造になっています。

また、内膜が膜状に突出して半月状の静脈弁がついており、血液が逆流しない仕組みになっています。



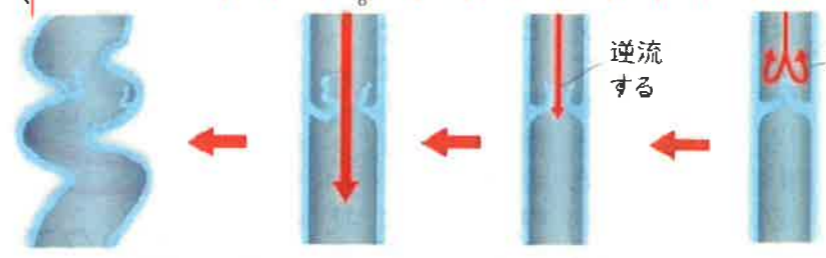
下肢静脈瘤の原因

下肢静脈瘤は静脈の病気です。

足の静脈の役割は、心臓から足に送られ使い終わった汚れた血液を心臓に戻すことです。重力に逆らって足から心臓に血液を送らないといけないので、静脈の中には「ハ」の字型の弁があり、立っている時に血液が足の方に逆流するのを防いでいます。

下肢静脈瘤は、この静脈の弁が壊れることによって起こる静脈独特の病気です。

弁が壊れてきちんと閉まらないために下流の静脈に血液がたまり、静脈がこぶ（瘤）のようにふくれてしまいます。また、汚れた血液が足に溜まるために、むくみやだるさなどの症状が起こります。弁が壊れる原因には、遺伝や妊娠・出産、長時間の立ち仕事などがあります。



下肢静脈瘤の症状

下肢静脈瘤のおもな症状はふくらはぎのだるさや痛み、足のむくみなどです。これらは1日中おこるのではなく、長時間立っていた後や、昼から夕方にかけておこります。

また、皮膚の循環が悪くなるため、湿疹や色素沈着などの皮膚炎をおこす事があります。皮膚炎が悪化すると潰瘍がきたり、出血することがあります。しかし、足の症状すべて、静脈瘤が原因というわけではありません。変形性膝関節症や脊柱狭窄症など、他の病気が原因のこともよくあります。

【下肢静脈瘤の症状】

- 足がむくむ
- 足がつる
- 足の血管が目立つ
- ふくらはぎがだるい、重痛い
- ふくらはぎにかゆみ、湿疹がでる
- 足の色素沈着
- 潰瘍ができる
- 血管が熱く感じる、ビリビリする
- 足が冷える、冷たい
- 階段の昇り降りがつらい
- 歩くとふくらはぎがだるくなる
- 冬になると足がかゆくなる

下肢静脈瘤の治療

【硬化療法】

硬化療法は、下肢の静脈瘤に薬を注射して固めてしまう治療です。硬くなった静脈は、半年ぐらいで吸収されて消えてしまいます。

【手術】

下肢静脈瘤の手術には、血管をしぼる「高位結紮術（こういけつさつじゅつ）」と、血管を引き抜く「ストリッピング手術」があります。

高位結紮術は足のつけ根で血管をしぼって、血液の逆流を食い止める手術ですが、新しい治療法の開発にもない現在では実施件数は少なくなっています。

ストリッピング手術は、足のつけ根と膝の内側の2ヶ所を切って、静脈の中に細いワイヤーを入れてワイヤーごと静脈を抜き去る方法です。しかし、高周波などによる血管内治療に比べて体への負担が多く、手術後の「痛み」や「出血」などのリスクがあるとされています。

【血管内治療】

ストリッピング手術のように静脈を引き抜いてしまうかわりに、静脈を焼いてふさいでしまう治療です。細いカテーテルを静脈の中に入れて、内側から熱を加えて焼いてしまいます。

【保存的治療】

手術や薬以外の治療法が保存的治療です。下肢静脈瘤の症状をやわらげたり、進行を予防するために、生活習慣を改善したり、弾性ストッキングを着用しますが、他の治療と異なり根本的な治療ではありません。

下肢静脈瘤は、静脈弁が壊れて血液が重力に逆らって心臓にうまく戻らなくなる病気です。したがって、長い時間立っている症状が強くなり、病気が進行しやすくなります。

- 1ヶ所に長時間じっと立っているのは避け、できるだけ歩き回ったり、1時間に1回程度は休憩をとるようにしましょう。
- パソコンなどの作業で、椅子に長時間座ったままもよくありませんので、足首の運動をしたり、足台で足を高くするようにしましょう。
- お風呂で足のマッサージをしたり、夜就寝時に足を高くするのも効果的です。



New Face

伊藤 紗ゆり (事務)

今年の3月11日から事務で勤務させていただいております伊藤紗ゆりです。大阪で働いていましたが、この度Uターンして香川県に戻ってきました。K-popと旅行が大好きです。笑顔を大切に仕事をしていきますのでご指導宜しくお願いします。今後ともどうぞよろしくお願い致します。



高タンパクでビタミン豊富、高血圧予防に『鯖(さわら)』



鯖の西京焼き

【材料】2人分
鯖・・・2切れ、塩・・・少々、白味噌・・・100g、酒・みりん・・・各大さじ1/2、砂糖・・・小さじ1

【作り方】
1. 鯖に塩をふり30分くらいおいてしっかり水気をふく
2. 調味料を合わせ鯖を漬け込み冷蔵庫で一晩寝かせる
3. 鯖の味噌を箸で取り除き、弱火のグリルで5～8分間じっくり焼く



鯖の種類

【栄養】

鯖はタンパク質が豊富で、脂質も適度にあります。良質なタンパク質には体力向上、疲労回復、代謝の促進、免疫力を向上させる働きがあります。脂質には高血圧を予防したり、LDL（悪玉）コレステロールを低下させるオレイン酸が含まれます。また、血液サラサラ、抗血栓作用、認知症の予防改善効果があるEPA、DHA もしっかり含まれています。

【豆知識】

西京焼のポイントは水分をしっかり抜くこと。塩を振って30分ほどおいてキッチンペーパーなどで水分を拭き取ります。今が旬の鯖は照り焼きや幽庵焼もおすすめです。出世魚でサゴチ→ヤナギ（ナギ）→サワラと呼び名をかえます。一般的な魚と違い、尾に近い方が旨いといわれます。