

健康 ぷらざ

か し じょう みやく りゅう 下肢静脈瘤

—女性、立ち仕事の人に多い良性疾患—

お茶の水血管外科クリニック 院長 広川 雅之

企画：
日本医師会

No. 563

原因と症状

足の静脈には、血液を心臓に戻す役割があります。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ほうに逆流するのを防いでいます。下肢静脈瘤は、この弁がきちんと閉まらなくなり、静脈に血液がたまってこぶのようにふくれてしまう病気です(図1)。弁が壊れる原因には、遺伝、妊娠・出産、長時間の立ち仕事などがあります。

主な症状は、長時間立っていた後や昼から夕方にかけて起こる、ふくらはぎのだるさや痛み、足のむくみです。就寝中にこむら返り(足のつり)を起こすことがあります。足に湿疹や色素沈着などの皮膚炎を起こすことがあり、重症になると潰瘍ができたり、出血することがあります。



図1 下肢静脈瘤

治療法とその必要性

良性疾患なので、だるさ、痛みなどの症状や皮膚炎がなく、見た目が気にならなければ、治療の必要はありません。ただし40歳未満で立ち仕事の方は、いま症状がなくても、やがて進行して治療が必要になる可能性が高くなります。

治療法には、「弾性ストッキングを使う圧迫療法」「注射で静脈を固める硬化療法」「手術」の3つがあります。手術で現在主流なのは、体への負担が少ない血管内治療(レーザー治療、高周波治療、グルー治療)です。いずれも日帰り治療が可能で、保険適用となっています。専門の医療機関やかかりつけ医を受診し、適切な治療法を相談してください。

セルフケアと予防

足のむくみやだるさが気になるといった軽度の下肢静脈瘤の場合は、セルフケアで対処できます。長時間同じ姿勢で立ったままや座ったままでいることを避け、1時間に1回は歩くなどして足を動かしてください。散歩やジョギングでふくらはぎの筋肉を鍛え、適度な運動(図2)で血流を改善して、悪化を予防しましょう。



図2 血流がよくなる簡単な体操

