

# 中込内科じんぶん

9月号

発行所 中込内科医院

〒010-0973  
秋田市八橋本町3-1-5  
TEL 018-862-1564  
FAX 018-866-4655

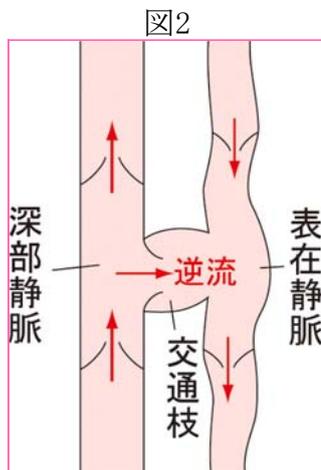
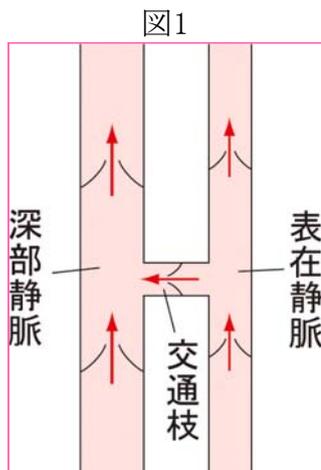
E-MAIL  
nakagomi@cna.ne.jp  
URL  
http://www.cna.ne.jp/~nakagomi/

## 今月の特集 下肢静脈瘤

血液が心臓に戻ることを静脈還流といいます。静脈は体の中の臓器や組織で使用した血液を集めて心臓に送り返すパイプの役割をしています。静脈の中では特に脚で病気が生じ易いので注意が必要です。その主な理由は、心臓より低い位置にあるため、高い位置にある心臓に血液を戻す時には重力に逆らわなければならぬこと、および心臓からのもとも遠いところにあるからです。

血液が心臓に戻ることを静脈還流といいます。静脈は体の中の臓器や組織で使用した血液を集めて心臓に送り返すパイプの役割をしています。静脈の中では特に脚で病気が生じ易いので注意が必要です。その主な理由は、心臓より低い位置にあるため、高い位置にある心臓に血液を戻す時には重力に逆らわなければならぬこと、および心臓からのもとも遠いところにあるからです。

静脈には血液の逆流を防ぐ弁があり血液が重力に負けて逆流しないようにくい止めています。下肢静脈瘤は、この静脈弁が種々の原因で機能低下したことで生じる静脈還流障害です。その結果、下肢静脈圧は増大し、皮下静脈が拡張や蛇行しながら、こぶのように膨らんでしまう病気で、下肢静脈瘤を放置すると、静脈血のうっ滞(血液の流れが遅くなったり、止まったりしている状態)により皮膚の色素沈着と湿疹が生じます。更に



進行すると皮膚が壊れ、皮膚潰瘍が生じ治療がとて困難となります。また、静脈瘤の中でうっ滞している血液は固まり易く、血栓(血のかたまり)を生じる傾向にあります。それが血流に乗って心臓から肺へ移動すると、肺動脈が詰まり肺梗塞という危険な合併症を起こします。肺梗塞は呼吸困難や心肺停止をもたらす致死的な病気です。

### 下肢静脈瘤の危険因子

女性に多く、加齢とともに増加します。親に静脈瘤がある方は特に注意が必要です。また、立ち仕事の人に多いのも特徴です。特別なものとしては、妊娠後期に腹部静脈が胎児で圧迫されるため下肢静脈還流が低下して生じるものがあります。

### 検査・診断

超音波検査で、静脈弁の性状、血液の流れ、血栓の有無を確認します。現在ではこの検査で十分とされていますが、複雑な例

では静脈造影を試行することもあります。

### 日常生活について

症状を軽減させ病気の進行を防ぐためには、日常生活の過ごし方が非常に大切です。その基本は、いかに脚に静脈血をうっ滞させないか、溜まった血液をいかに早く解消させるか、という点にあります。

### 就寝時には下肢を挙上する

●症状を改善するには、下肢を挙上することが一番効果的です。夜、寝る時には足を心臓より15cmくらい高い位置に上げて寝るようにします。足にだけ枕を置くと膝がピンと伸び、血液還流が障害されることがありますので、膝の下にも軽く枕を入れて膝が少し曲がるような状態で下肢を挙上します。

### 長時間の立位や坐位を避ける

●同じ姿勢で長時間立っていたり、座っていると血液が脚にうっ滞してきます。立ち仕事の方は、2時間程仕事をしたら5分位脚を挙上して休憩をとりましょう。また、足踏みをしたり、歩き回ることも必要です。飛行機などに長時間乗る場合は、定期的に足を動かす運動をしましょう。機内の湿度は低く乾燥しているため脱水状態になりやすくなっています。エコノミークラス症候群(下肢血栓による肺梗塞)にならないためには水分を多く摂取することも重要です。

