

中込内科じんぶん

7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 深部静脈血栓症

静脈血栓症とは、下肢や上腕、その他の静脈に血栓(血の塊)ができる疾患です。特に体の深い所にある静脈(大腿静脈・下腿静脈など)に血栓ができる疾患が深部静脈血栓症です。これは肺血栓塞栓症の主因となります。

肺血栓塞栓症とは、何らかの原因で生じた血栓が血流に乗って肺へ流れ、肺動脈が詰まることで生じます。肺動脈が詰まるとその先の肺胞には血液が流れなくなり、その結果、呼吸、ガス交換ができなくなり、呼吸困難をきたします。また、肺の血管抵抗が上昇して全身の血液循環に支障をきたします。そのため非常に重篤な状態になる致死危険性の高い疾患です。

II. 深部静脈血栓症の原因

深部静脈血栓症の主因は、静脈血の流れが滞ることです。その他の原因としては、喫煙などによる血管壁障害や、血液凝固能の亢進(血が固まりやすくなる病態で脱水など)が挙げられます。

静脈血のうっ滞が生じやすいのは、外科手術後や外傷(骨折後)、運動能力の低下で長期臥床している状態です。さらに、悪性腫瘍による凝固能の亢進や、静脈瘤などの病気、さらに飛行機の中での長時間座位などの物理的要因があります。

III. 危険因子

静脈血栓症に罹患しやすい方は、60歳以上で広範な手術後の方や静脈血栓の既往がある方です。また、術前後の長期臥床、骨盤や大腿骨折、悪性腫瘍の手術後の方も注意が必要です。さらに、心不全、炎症性腸疾患、敗血症、心筋梗塞などの重症内科疾患の方も危険です。

IV. 症状

深部血栓症では、疼痛、しびれ、皮膚色の変色(皮膚が紫色か赤色になる)、浮腫(むくみ)などの症状がでます。しかし、

無症状のこともありますので注意が必要です。また、血栓が流れて肺塞栓になると、呼吸困難・胸痛・動悸・冷汗・チアノーゼ・血圧低下・意識消失などの重篤な病態を生じることがあります。後遺症としては、皮膚の表在静脈に静脈瘤ができたり、血液が行き渡らないため色素が沈着したり、皮膚炎や湿疹を生じやすくなる場合があります。

V. 検査と診断

静脈造影・超音波検査・造影CT・MRA(核磁気共鳴検査)、血流シンチなどの画像診断を行い、血栓による静脈閉塞を描写することで診断します。一方、閉塞部位を診断できなくとも、血液凝固異常の有無や、血栓が生じた際に血液中に出現する物質を血液検査で確認することで診断する事もあります。

VI. 治療

深部静脈血栓症の治療は、急性期に生じる浮腫、疼痛などの局所症状の軽減です。加えて、肺血栓塞栓症と静脈炎後遺症の予防が重要です。急性期には浮腫や疼痛が軽減

するまで安静を保ち、疼痛に対しては非ステロイド系抗炎症薬の投与をおこないます。また抗凝固療法併用し、必要に応じて血栓溶解療法を行います。

(1) 抗凝固療法

薬物を用いて血液を固まりにくくする治療法です。新たな血栓ができるのを予防し、自己が持つ血栓溶解能に期待する第一選択の治療です。副作用として出血の危険性があるため、通常はどの程度の抗凝固能であるか調べるが使用します。急性期にはヘパリンや、より出血の副作用が少ない低分子ヘパリンが使用されます(注射)。慢性期にはワーファリン(内服)が用いられます。

(2) 血栓溶解療法

発症早期であればウロキナーゼなどの血栓溶解薬の全身投与を静脈弁の破壊を防いで、血栓症後の浮腫などを軽減する目的で用いることがあります。しかし、高齢者では出血の危険性が高くなります。また、最近では早期に特殊なカテーテルを直接血栓内に挿入し、血栓溶解剤をシャワー状に噴射するカテーテル線溶療法も試みられます。

(3) 血栓除去術

発症後数日以内なら、部位によつてカテーテル等で血栓を摘出できることもあります。

(4) 下大静脈フィルター留置術

適切な抗凝固療法でも肺塞栓が再発する危険のある症例に使用します。

※深部静脈血栓症の慢性期においては特に下肢の皮膚の衛生には気を付けます。また、血液のうっ滞予防のため、寝るときは少し下肢を高くして寝るようになります。下肢の静脈瘤や浮腫が残る場合には弾性ストッキングの使用が勧められます。

Ⅶ. 深部静脈血栓症の予後

普通一週間程度の安静が必要ですが、肺血栓塞栓症などを合併しなければ予後は良好ですが、手術や骨折などの一過性の原因以外では血栓症の再発が多く、原因の予防が肝要となります。

☆エコノミー症候群

深部静脈血栓症は静脈うっ滞が主因になります。『エコノミー(クラス)症候群』という名で聞いたことがある方も多いと思いますが、飛行機などの乗り物で長時間座っていた人に生じることがあります。当初は航空機内のエコノミークラスの乗客からの発症が報告されたためこのように呼ばれています。しかし、座席のクラスに関係なく、ファーストクラスでもビジネスクラスでも生じる可能性があり、最近ではロングフライト症候群とも呼ばれます。さらに、航空機以外の交通機関や劇場でも一定の姿勢のまま長時間動かなければ同様の危険があるとされています。特に飛行機の中は湿度が低く、20パーセント程度しかありません。そのため機内では体から

水分が失われ、血液が濃い状態になります。その状態で窮屈な姿勢のまま長時間座り続けると、足のものも裏側が圧迫されて、静脈のなかに血栓ができてしまいます。その後、歩いたり、筋肉を動かすと血栓が血液の流れに乗って心臓から肺へ流れ、細くなつた肺の血管で詰まります。これが、肺血栓塞栓症です。

ここ数年の間にエコノミークラス症候群の発症が目立ってきた背景には航空機の性能の向上によつてノンストップで長時間運行する機会が増えたことや中高年者の海外旅行が増えたことなどが考えられます。しかし、エコノミー症候群は発症原因がわかっているためにちよつとした対策で予防は可能です。次のようなことに注意しましょう。

●常に体を動かすようにしよう
機内では座りっぱなしでいることが多いですが、手足を動かしたりと定期的に体を動かすようにしましょう。立つたり、座つたりを繰り返すだけでも血液の循環は良くなります。

●適度な水分を補給しましょう
適度な運動のほかには有効な予防法とされているのが水分補給です。飛行機の中は予想以上に乾燥しているので、いつもより多めに水分をとるようにしましょう。

●アルコールの飲みすぎには注

意しましょう

アルコールを飲むと尿が出やすくなり、血液中の水分が減少して血栓がでやすくなります。飲みすぎには注意をし、アルコールのほかに水分もとるようにしましょう。また、緑茶・紅茶・コーヒーなどカフェインを含む飲み物は利尿作用があるため、適度に摂取するようにしましょう。

●ゆつたりとした服装を心がけましょう
飛行機に乗る際はジーンズなどを締め付ける服は避け、ゆつたりとした服装を心がけましょう。

Ⅷ. おわりに

深部静脈血栓症は、欧米ほど高頻度ではありませんが、日本でも増加の傾向にあります。深部静脈血栓症から肺血栓塞栓症を生じると、重篤な状態に陥る危険性があります。しかし、主な原因が静脈血のうっ滞であるため、予防もできる疾患でもあります。

これから夏休みなどで遠出する機会も多いかと思いますが、長時間の移動などでは前述したアドバイスを参考に予防をお願いいたします。気になることがありましたら、医師、看護師にご相談ください。気温が高くなり、脱水になりやすい季節です。水分補給もこまめに行いましょう。

【今月の記事 看護師 須藤】

8月の休診のお知らせ

8月10日(日)～17日(日)まで誠に申し訳ございませんが休診とさせていただきます。

2008年 8月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

が休診日です



編集後記

8月10日～17日まで、誠に申し訳ございませんが夏期休暇を頂きます。皆様にはご迷惑をおかけしますが、何卒、宜しくお願い申し上げます。尚、8月6日(水)は午後も診療させていただきます。どうぞご利用くださいませ。

【事務長 奈良】