



2023年9月号

検査室だより

蝉の大合唱も少し収まり秋の虫たちの心地よい演奏が聞こえるようになってきました。もうすぐ暑い夏が終わります。

脚の表面近くの血管に血液がたまり、皮膚が盛り上がる「下肢静脈瘤」。命に関わるような病気ではありませんが、思うようにおしゃれが楽しめなかったり、こむら返りが頻繁に起こったりと、快適な生活を送りづらくなります。ヒトの体には「動脈」と「静脈」という2種類の血管があります。「動脈」は全身に血液を送る働きがあり、「静脈」はその血液を心臓に戻す役割があります。特に下肢（脚）に送られた血液を心臓に戻すには重力に逆らわないといけないのでふくらはぎのポンプ機能と逆流を防ぐ静脈弁が重要な役割を担います。これらの働きが悪くなると静脈内に血液がたまります。血液がたまると静脈の壁にかかる圧力（静脈圧）が高くなり、血管が膨らんだり、曲がったりします。

これが下肢静脈瘤となるのです。加齢で筋力が落ちる、立ち仕事が多いなどが要因と言われています。エコノミークラス症候群の後遺症として起こる場合もあります。症状は脚のむくみ、だるさ、不快感、ほてり、かゆみなどですが、ひどくなると潰瘍ができたり、皮膚が黒くなったりしてきます。自然に治癒することはありませんが、進行を予防することはできます。なるべく歩いてふくらはぎの筋肉を鍛えたり、寝るときは足先を高くします。お風呂でふくらはぎをマッサージするのもいいでしょう。弾性ストッキングもお勧めです。下肢静脈瘤は悪化しても脚を切断するような状態にはなりません。治療が必要かどうかは、うっ滞性皮膚炎が起こっている、静脈瘤による症状があつてつらい、外見が気になる、の3つの場合です。最近新しい治療法も確立され、選択肢が広がってきました。脚に症状があつて不安な方は一度受診してみてください。近所に「血管外科」があればいいのですが、日本にはまだ多くありません。形成外科や皮膚科などでも診療を行っているところがあります。インターネットの情報などを参考にされるといいでしょう。



9月は防災月刊です。台風や大雨の被害が年々大きくなっています。「いざっ」というときのために、日ごろから家庭や職場で災害について話し合っておきましょう。「備えあれば憂いなし」です。

公衆保健協会 検査室

