

こんどう・けいすけ
近藤 啓介 先生



東京ヴェインクリニック院長。東京大学血管外科助教を経て開業。「最新かつ安全で最善な治療の提供」がモットー。

http://www.tokyo-veinclinic.com

治療にはお金がかかります。そうならないために…

からだを守るPinポイント

Vol.15

足の血管が瘤状に浮き上がる!

かしじょうみやくりゅう

下肢静脈瘤の実態

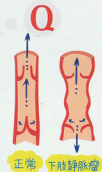
足の血管が瘤(こぶ)のように浮き上がったたり、網目状やクモの巣状に青い血管が広がったり。見た目の違和感や、不快症状を起こす下肢静脈瘤とは。

下肢静脈瘤をこ存在ですか？
足にできた瘤(こぶ)は、おそらく下肢静脈瘤かと思われます。
静脈は、血液を回収し心臓に戻す役割の血管です。足の先まで送りだされた血液が、心臓

血管がポコポコと浮き上がる

デパートの地下で惣菜を売る仕事を長く続けています。仕事柄か、帰宅すると足が重く、靴下の跡がなかなか消えないほどのむくみがありました。ところが最近、足の血管がポコポコと瘤のように浮き出してきました。むくみも強くなり、足がことさら疲れやすくなります。病気でしょうか

(1さん・パート)



正常

下肢静脈瘤

まで戻るには、およそ1メートルもの高さを重力に逆らって上つていかなければなりません。そこで、下肢に流れた静脈血は、足の筋肉を動かすことで起こる筋力収縮によるポンプ効果と、逆流を防ぐ動きの静脈弁の力によって、はしこをのぼるように、心臓まで押し戻されています。ところが、この静脈弁が何らかの原因で壊れると、血液が逆流し、静脈の壁が風船のように膨らんでいきます。外から見ると、

静脈弁は薄い膜でできています。足を動かさずにいると、筋肉のポンプが働きにくく、血液の滞留が慢性的に起こります。すると、弁の負担は重くなり、

ポコポコと瘤が連なっているようになります。これが下肢静脈瘤です。また、青色の血管が網目状もしくはクモの巣状に広がって見えるタイプもあります。

下肢静脈瘤の症状とは？

下肢静脈瘤の症状は大きく3つに分類できます。気になる症状があったら、早めに専門の医療機関を受診しましょう。

＜見た目の違和感＞

- 青い血管が網目のように浮き出ている
- 血管がコブのようにポコポコと浮き出ている
- 赤色や紫色に血管の色が目立ってしまう

＜足の不快感＞

- 足がだるい、疲れやすい
- 足が重い、痛い
- 足がむくむ
- 足がかゆい、はてる
- 足がつる、夜中にこむら返りがある
- 生理中、足の痛みが強くなる

＜皮膚の症状＞

- 足に茶色や黒いシミができた
- 足の皮膚がかさかさ、ポコポコになった
- 足に湿疹ができてなかなか治らない
- 足の皮膚が黒ずみ硬くなってきた
- 足に潰瘍、傷瘍ができてなかなか治らない



1 脚力を保とう

下肢静脈瘤の予防には、足の筋力を保つことが大事。毎日ウォーキングをしたり通勤時にはなるべく歩くなど、適度な歩行で脚力の維持を心掛けよう。また、立ち仕事・デスクワークの人は、じっと立つ・じっと座るといった状況を減らし、足踏み、つま先立ち、足首を回すなどの運動を取り入れよう。

2 弾性ストッキングを

弾性ストッキングを着用して外側から静脈をサポートしてあげると、下肢静脈瘤の予防になる。医療用の弾性ストッキングは、低圧のもの、高圧のもの、ハイソックスタイプ、ストッキングタイプ、パンスタイプなど様ざま。血管外科の医師や弾性ストッキングコンダクターに相談のうえ着用しよう。



3 受診のポイント

専門の医療機関は多いが、下肢静脈瘤の知識と経験が豊富な医師を選ぶことが大事。血管外科・心臓血管外科の専門医かどうかを確認しよう。治療の選択肢（保険レーザー・自費レーザー・ストリッピング手術など）や、下肢静脈瘤の成因・程度など、バランスよく説明してくれることも選択のポイントに。

血管外科医



ただ、検査で適応を見極める必要があること、レーザーの器械の種類によっては保険がきかず、自費診療になりうる、という点には注意してください。

一方、網目状やクモの巣状の静脈瘤で範囲の狭いものには、硬化剤を注射し血管を閉塞させる硬化療法があります。

それが長期にわたれば弁は壊れてしまいます。弁への負担が大きい立ち仕事、運動不足、高身長、肥満などは、下肢静脈瘤の原因に。女性の場合、妊娠出産も弁に重い負担をかけます。

日本には静脈瘤の患者さんが1千万〜2千万人いると推測されますが、そのうちの70%が女

治療によって足のポコポコは消失

性といわれます。

さらに、遺伝の要素も強いと考えられています。片親に静脈瘤があれば約40%、両親ならば約90%の割合で子どもも発病すると推測されています。

静脈瘤そのもので命を落とすことはなく、それが原因で壊疽（えそ）になることもないので、過度の心配は不要です。

ただし、静脈瘤内に血の塊（血栓）を形成しているケースもあるため、早めの受診をおすすめします。適切な治療をすれば、見た目の違和感や足のだるさ・

むくみなどの不快症状は消え、QOL（生活の質）は高まることでしょう。

ポコポコタイプの静脈瘤に対しては、以前は血管を抜去するストリッピング手術が主流でしたが、これは治療効果の高い方法ですが、術後の合併症や痛み、傷などの面から、それとは別のレーザーによるストリッピング

術が日本にも導入され、現在、一部のレーザー治療は保険が適用されます。これは、足の静脈にレーザーファイバーを入れて焼灼（しょうやく）し、血管を閉じる方法です。術後の経過がよく、体への負担も少ないメリツトの大きい治療法です。