

# 新ひだか町立病院コラム Vol. 6

## 下肢静脈瘤で困っていませんか？

下肢静脈瘤(かしじょうみゃくりゅう)とは足の血管の病気です。

下肢=足のこと 静脈瘤=血管(静脈)がコブ(瘤)のように膨らんでしまう病気ですが、下肢静脈瘤は良性の病気のため、急に悪化したり、命の危険はほとんどありません。しかし、足のだるさや、痛み、むくみなどの症状が慢性的に起こり生活の質を低下させ、重症になると、湿疹、皮膚の硬化、色素沈着、皮膚が破れる潰瘍(かいよう)ができることもあり、静脈瘤は、圧倒的に下肢にできることが多いです。

これは、下肢静脈瘤は下半身に血が溜まる「うっ滞」が主な原因となって引き起こされるためです。

立ち仕事やデスクワークなど、長時間、足が下がった状態にいる人に多く、男女問わず、若い人にも見られることがあります。しかし、

①下肢の筋肉が衰えている ②血液粘度が濃い(血液がドロドロ) ③妊娠・出産による血管硬化(女性ホルモンの影響)が原因で60歳~70歳以降の女性が圧倒的に多いのも特徴の一つです。

院長の小松です。脚の静脈に関する病気には、他に「エコノミークラス症候群」があります。

運動や水分不足などによって静脈の流れが悪くなり、血液がよどむことが原因で、中心部を走る深部静脈に血栓ができて、それが肺の血管に飛んで息が出来なくなり、病態によっては命に関わることもあります。

近年は、リモートワークが増え、運動不足が続けば、通勤で体を動かすこともなくなり、要注意です。

予防で重要なのは、足を動かすこと。目安としては、2時間に1回以上は立って軽い運動をする。座っている時も足首を曲げたり、伸ばしたりしましょう。足首の曲げ伸ばしが良いのは「第二の心臓」と呼ばれる“ふくらはぎ”が動くからです。そして、水分を十分に取ることです。水分摂取の目安は1時間に150ml程度をこまめに取りましょう。突然、足がむくんだり、ふくらはぎが赤黒く変色したりした場合は、発症の可能性があるので、医療機関を早めに受診してください。

### 院長のつぶやき

## 静脈瘤外来(循環器科)を開設しています。

町立静内病院では、日高管内で唯一の静脈瘤外来を開設しています。

担当医師の菊地副院長が「やさしく」「ていねい」に診断・説明し、治療の適用があれば、外来手術を行っています。

下肢静脈瘤の手術はレーザー治療がほとんどで、痛みが少なく、傷も極めて小さいため日帰りでも安心して手術を受けられますので、気軽にご相談ください。



手術前

手術後



町立静内病院 副院長  
菊地 誠哉(きくち せいや)  
専門:心臓血管外科  
趣味:卓球  
S57 札幌医科大学 卒業  
H20~町立静内病院 勤務

作成:新ひだか町立病院

❖町立静内病院 0146-42-0181(代表)

新ひだか町静内緑町4丁目5番1号

❖三石国保病院 0146-33-2231(代表)

新ひだか町三石本町214番地