

脚の健康は全身の健康を支えます。

Vol. 01  
Oct-Nov.2015



あ し 科  
ASHIKA

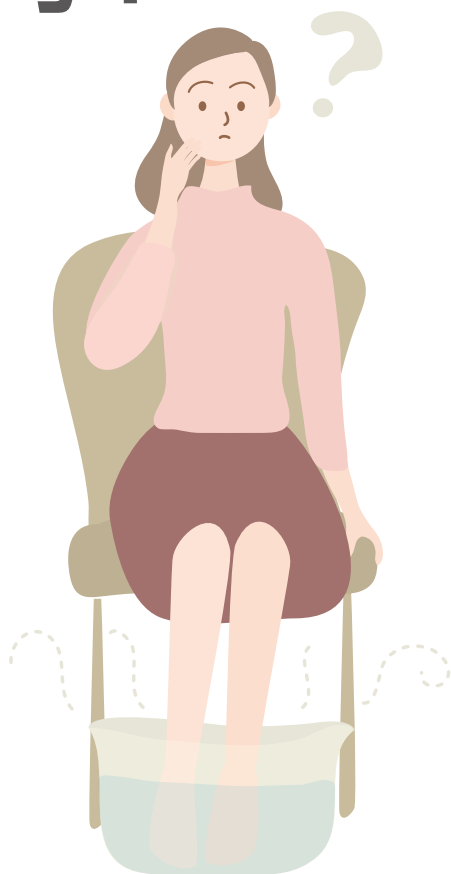
Provided by Sato vein surgery clinic

知っていましたか？ 民間療法のリスク①

# “冷えには足湯”は 誰にでも効果的？

ちょっと待って！

冷え対策やリラックスのために、  
手軽な健康法として人気がある足湯。  
ところが下肢静脈瘤やむくみがある人にとって、  
足湯は逆にマイナス作用があることが多いのです。



## “冷えには足湯”は誰にでも効果的？

- 足をお湯で温めると、血行がよくなり冷えが解消…
- となるはずですが、むくみやすい人や静脈瘤がある
- 人は、かえって足を冷やし、さらにむくんでしまう
- ことになりかねません。

### 「冷え」のメカニズムとは

そもそも、「冷え」には、2種類の原因があります。一つは、足の指の末梢の血管が収縮すること。もう一つは「**足の抜け道血管**」が**開いて血液が暴走すること**です。冷えを訴える方のうち、約6割の人の原因がこちらだと考えられます。そして「抜け道血管による血液の暴走」が起きている場合、**足湯などで足を温めることによって、冷えは増悪してしまいます。**

では、この「抜け道血管による血液の暴走」とはどんなことでしょうか。

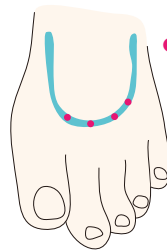
足の甲には、動脈と静脈をつなぐバイパスのような「抜け道血管」があります。この「抜け道血管」、普段は閉じているのですが、何らかのきっかけで開いてしまい、動脈の血液が大量に静脈に流れ込むことがわかってきました。これが血液の暴走です。

足の甲の部分で血液が逃げってしまうと、足先まで届くはずの血液が末梢の血管まで行き渡りにくくなります。この血流の低下が、冷えの原因になります。「抜け道血管」が開きやすくなるのは、次のようなときです。

- 暑いとき、温めたとき ● 気圧が下がる時
- 生理中、生理不順、更年期 ● 喫煙
- 静脈の流れが悪いとき（運動不足、便秘、過度なダイエット、脱水、内臓肥満などが原因）

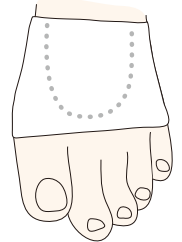


【抜け道血管】



● 抜け道血管のある所  
血液が下から上へ流れる

【足の甲のテーピング】  
ややきつめに巻いて下さい。



## 先生、教えて！気になる脚の Q & A

### Q 静脈瘤と食生活は関係がありますか？

**A** むくみの改善や静脈瘤の予防のため、普段から食生活にも気をつけましょう。肥満や脂質異常があると、静脈瘤の原因になりやすいと言われています。油分の多い食事は避けましょう。また、規則正しくバランスのとれた食生活を心がけ、夕食は就寝の2時間以上前に済ませることが理想です。寝る前に物を食べると、むくみリスクが高くなります。また、塩分を摂りすぎると、細胞の水分が増えて結果的にむくみを引き起こします。コーヒーやお茶など、利尿作用が進む飲料の摂りすぎも同様にむくみの原因となるので注意が必要です。水分の補給には、できればミネラル分の多いミネラルウォーターを飲むとよいでしょう。



## なぜ足湯はよくないの？

足湯も左のケースにあてはまります。寒いときに足湯に浸かって足の甲を温めると、「抜け道血管」が開いて血液の暴走が起こり、結果的に足先に血液が流れにくくなります。すると、お湯に浸かっているときはよいのですが、**出た途端に足は冷えてしまいます。**

また、もともとむくむ体質や、静脈瘤のある人は血液の流れが悪いので、静脈に大量の血液が流れ込むと血管内の圧力が高まり、こ

れがむくみの原因になります。むくむとだるくなり、冷えも改善しないから、また足湯に浸かる…という悪循環を繰り返すことになるのです。

足湯と同様の理由から、**こたつや電気毛布もむくみ体質の人や静脈瘤のある人にはおすすめできません。**赤外線や電磁波により、「抜け道血管」が開いて血液の暴走が起きやすくなるためです。

## 冷えを防ぐにはどうしたらよいの？

「冷えの原因が末梢の血管の収縮」の場合、足湯や暖房器具で解消するケースも多いようです。そして「抜け道血管が開く原因」をできるだけなくすことも大切です。適度な運動やバランスのよい食事など、生活習慣の改善を心がけてください。足の甲にテーピングをするのも効果的です（左図参照）\*。

テーピングをしても効果がないときや、皮膚がかゆくなってきたときは静脈瘤が進んでいる可能性があります。また、**医師の診断を受けずに足湯や保温靴下で温めたり、足の甲をマッサージしたりすると、さらに冷えやすい体質になることがあります**から、必ず医師の指

（※「足の甲を巻けばむくみは治る！」 佐藤達郎 著 自由国本社 2014年）

導のもとで行うようにしましょう。

冷えが進行する場合は、レイノー症や膠原病などの疑いもありますので、そのときは医師に相談するようにしてください。



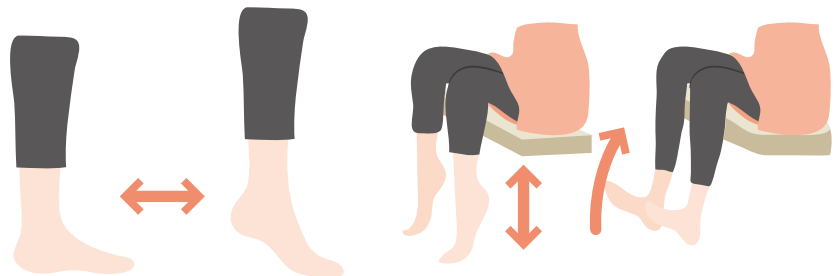
### POINT!

足を温めると一時的に温まって楽になりますが、足先の血流が悪くなるため「冷え」は悪化してしまいます！

## 日常生活のケアと予防

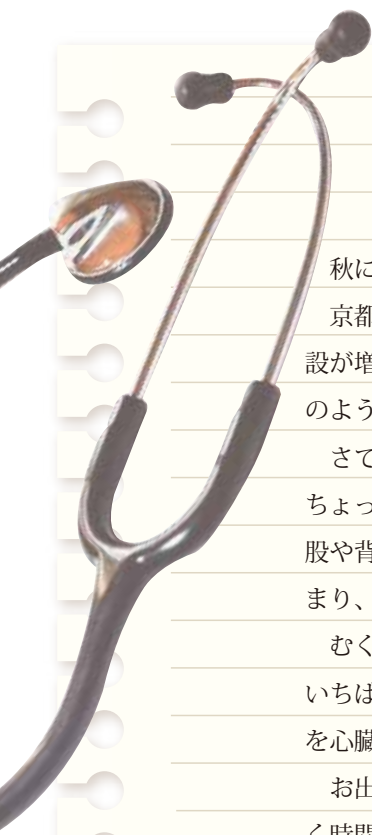


立ちっぱなしや座ったままなど、長時間同じ姿勢でいることが下肢の血流を悪くする原因のひとつです。通勤時や仕事の休憩時間に簡単なエクササイズを一日に数回、やってみてください。



足を平行にして立ち、つま先立ちをする→かかとを着ける、の動作を数回繰り返します。

椅子に座った状態で、足首を曲げたり伸ばしたりします。終わったら、片足ずつ足首を回転させます。



# 院長室から

秋になりました。観光や行楽で外に出かける機会も増える季節です。京都をはじめ、多くの観光地には気軽に自転車をレンタルできる施設が増えています。地下鉄やバスよりも効率的に移動できるので人気なのでしょうね。

さて、この自転車、普段から健康のために乗っているという方はちょっと気をつけてください。と言うのも、自転車を漕ぐ動作は、太股や背中、腹筋の運動にはなっても、下腿の運動にはなりません。つまり、むくみ対策になるとは言えないのです。

むくみの原因である下肢の静脈のうっ滞を解消するには、歩くのがいちばん。歩くことでふくらはぎの筋肉がはたらき、うっ滞した血液を心臓に送り返すので、むくみの解消につながります。

お出かけになったときには、車や自転車から降りて、できるだけ歩く時間を作るようにしてください。下肢の健康のためだけでなく、ゆっくり移動することで、見落としがちな風景に気づくことができるかもしれませんよ。



## ■診療のご案内

10月	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
					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		

11月	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
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						

● 11月3日は1日手術日です。

● …休診    ◆ …午前診のみ    □ …夜診あり    印なし…午前・午後診    ※予約優先  
(午前診/ 9:30~12:00 午後診/ 17:00~19:30 手術日/火・水・金・土)



医療法人 医友会

### サトウ心臓血管外科クリニック

〒606-8387 京都市左京区法林寺門前町37番 アバンエスパス鴨川1F  
TEL 075-762-1082 FAX 075-762-1083

<http://www.sato-vsc.com>

- 京都市営地下鉄東西線「三条京阪駅」下車 地下鉄 2 番出口正面
- 京阪電鉄「三条駅」下車 9 番出口東へ 50m

