

脚の健康は全身の健康を支えます。

Vol. 10  
Apr.-May.2017

あ し 科

# ASHiKA

Presented by Sato vein surgery clinic

## 静脈瘤は どうして 再発するの？



なぜ？

治療しても再発することがある静脈瘤。  
その原因と予防法を解説します。

# 静脈瘤はどうして再発するの？

- 治ったはずの静脈瘤なのに、
- また同じ症状が…。
- 静脈瘤はなぜ再発するのでしょうか。

## 原因のひとつは静脈瘤の取り残し

静脈瘤の再発には、大きく分けて遺残静脈瘤と新生静脈瘤の2つがあります。

遺残静脈瘤とは、その名の通り、治療の際に取り残した静脈瘤があり、それが術後に大きくなってしまうものです。当院では最新のレーザー機器で治療するため取り残しはほぼありませんが、従来からある手術療法では完全に除去することは難しいため、再発のリスクが高くなります。

### 参考 従来の手術療法による再発率

下肢静脈瘤除去術	98例 / 131例	74.8%
硬化療法	331例 / 362例	91.4%
高位結紮+不全交通枝術	785例 / 886例	88.6%

期間 1992.1 ~ 2003.12 (当クリニックホームページより)



## 再発の3つの原因

新生静脈瘤とは、治療後に再び静脈瘤ができてしまうものです。これにはおもに3つの原因があります。

### ① 肝臓の機能が原因となる場合

静脈瘤の発症には、肝臓から出される血管新生促進因子が関係しています。例えば大きなけがや手術をすると、回復のために血管新生促進因子が出されます。これは血管の成長や血液の流れを促

進するはたらきをするのですが、同時に抜け道血管\*も成長させ、血液の暴走を起こしやすい状態にしてしまうのです。

血管新生促進因子が出されるのはケガや手術をしたときだけではなく、女性の場合は生理不順や閉経期など、下垂体から性腺刺激ホルモンが過剰に分泌されたときにも同様のことが起こり、静脈瘤が再発しやすくなります。

## 先生、教えて！気になる脚の Q & A

### Q 足の皮膚がかさかさして痒いのですが？

**A** 冬は肌が乾燥しがちなので皮膚も痒くなる方が多いのですが、季節が変わっても痒みが治まらず、足のだるさやむくみがある場合、静脈血のうっ滞が原因と考えられます。

血流がよくなないと、末梢の毛細血管に老廃物や二酸化炭素がたまってしまい、皮膚の新陳代謝が悪くなり、かさかさして痒くなります。さらにこの状態が続くと、血管に溜まった血液がしみ出してきて、皮膚が茶色から黒色に変色してきます。こうなった場合、塗り薬などの外

用薬で一時的に痒みが治まることはあっても、根本的な治療にはなりません。

皮膚の痒みにはさまざまな原因がありますが、足のむくみやだるさがある場合は血管外科などの専門医に相談しましょう。皮膚が変色してくると、治療に時間がかかることもありますから、早めに対処するようにしてください。

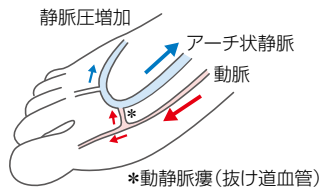


## ② 抜け道血管が原因となる場合

足の甲にある抜け道血管\*についてはこれまでに何度かお話ししましたが、簡単に言えば動脈と静脈が直接つながっている部分で、動静脈瘻といいます。普段は閉じているのですが、様々な要因で開いてしまい、動脈血が静脈に流れ込んでしまいます。すると静脈がうっ滞し、むくみやだるさ、静脈瘤の原因となるのです。

抜け道血管が開くのは、おもに温めたときや気圧が低いときなどですが、血圧を下げる薬もその原因になります。血圧が高く、降圧剤を飲んでいらっしゃる方は静脈瘤の再発リスクがあります。現在、血圧に問題がない方でも、高血圧にならないように注意することが大切です。

(※抜け道血管について、詳しくはクリニックのホームページでASHIKAのバックナンバーを参照してください)



## ③ ふくらはぎの筋ポンプ機能がはたらかない場合

足の静脈を流れる血液は、ふくらはぎの筋肉がポンプの役割をすることで心臓に戻ります。ふくらはぎの筋肉は、歩いたり運動したりすることで収縮しますが、ひざや足首の関節を痛めたりして歩行や運動ができなくなると血流が悪くなり、足の静脈に血液がたまります。仕事や住まいが変わったりして歩く時間や距離が短くなった場合も同じ

です。また、このような原因で体を動かす時間が短くなると肥満にもつながり、さらに静脈瘤再発のリスクが高まります。

## 日常生活に気をつけて再発予防を

このように再発の原因はさまざまです。しかし生活習慣を見直し、それぞれの原因に対処することで再発を予防することができます。

- 肝臓にストレスと負担をかけないためにもバランスのよい食生活を心がけ、飲酒は適量にしましょう。しっかり睡眠を取り、適度な運動をしましょう。ただし運動のし過ぎもよくありません。
- 更年期にあたる方は、症状が軽減するように婦人科などを受診しましょう。
- 高血圧の原因になるので塩分は控えめにしましょう。肥満気味の方は食事の内容を見直して減量を心がけましょう。
- 歩くことがいちばんの再発予防になります。通勤や買い物などはなるべく歩くようにしましょう。

また、すべてにおいて悪い影響を与えるのでタバコはやめましょう。



## 足の健康を守るケアと予防

### ご存知でしたか？ 便秘も足のむくみの原因になります。

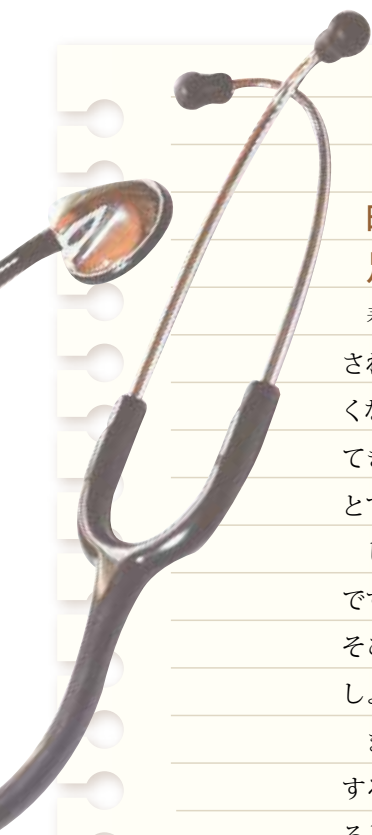
あまり関係なさそうに思えますが、便秘は足のむくみの原因のひとつになります。

むくみは血液やリンパの流れが滞ることで起こります。腹部のリンパ管は後腹膜という組織を流れていますが、大腸はほとんどがこの後腹膜に位置しています。便秘が続くと大腸に便がたまって腸の動きが鈍くなり、リンパの流れも悪くなります。また、お腹が張ることで下腹部の静脈が圧迫されて血流が滞ります。すると、下肢の静脈に血液が

たまり、足がむくんでしまうのです。

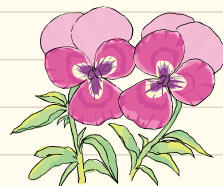
すでに静脈瘤になっている方にとっては、便秘は症状を悪化させる要因にもなります。野菜を中心にしたバランスのよい食事、適度な運動と睡眠を心がけて、便秘を解消することが大切です。





# 院長室から

暖くなったのに冷えが治らないのは、  
足の「抜け道血管」が原因かもしれません。



春になり、「ようやく手足の冷えから解放される」とホッとされる方も多いようです。しかし、これからだんだん気温が高くなってくると、「足の甲の抜け道血管\*」が開きやすい時期になります。暖かくなってきたのに、冷えやだるさが改善しないという方は、抜け道血管が開いてしまうことで、足先の血流が悪くなっているからかもしれません。

じつは、足のむくみやだるさの症状が出るのは、冬よりも気温が高い夏に多いのです。当クリニックに来られる患者さんの数も、4月頃から増える傾向にあります。そこで、日頃から足の甲にテーピングをして、抜け道血管の暴走を防ぐようにしましょう。早めに対策をしておくことで、むくみやだるさを予防することができます。

また、これからの時期は行楽や旅行など、長距離の移動をする機会も増えることでしょう。クルマなどに長時間座っていると下肢に血液がたまりやすくなりますし、飛行機の中など気圧が低いところでは抜け道血管が開きやすくなります。いずれの場合も事前にテーピングをしておくとういでしょう。



\*「足の甲の抜け道血管」について、詳しくはクリニックのホームページからASHIKAのバックナンバーをお読みください。

## 診療のご案内

### 2017.4月

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

### 2017.5月

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

午前診… 9:30~12:00 手術… 13:00~17:00 午後診… 17:00~19:30



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

