

脚の健康は全身の健康を支えます。

Vol. **11**
Jun.-Jul.2017

あ し 科

ASHiKA

Presented by Sato vein surgery clinic

こんな症状、
これが原因。

足の悩み

紹介事例

case **1**



こんな症状、これが原因。 足の悩みにお答えします。

紹介事例
case 1


さまざまな原因で起こる、むくみ・だるさ・冷えや痛み。
「たいしたことない」と思っているうちに症状は悪化します。
今回からは、さまざまな事例を紹介しながら、足のトラブルの
意外な原因についてお話しします。



Aさん (50代 女性) の場合


事務職。太り気味なのを気にしてダイエットをするが、
運動不足からか、すぐにリバウンドしてしまう。
既婚。過去に喫煙歴あり。

1



今日も一日の仕事を終えて、家路につくAさん。
昼休みに近くのお店までお弁当を買いに出かけた
だけで、あとはずっと席に座りっぱなしでした。

あー、疲れた。
足がだるい。
クーラー病かしら。



足先も
冷えてるし、
帰ったら
足湯しよう。

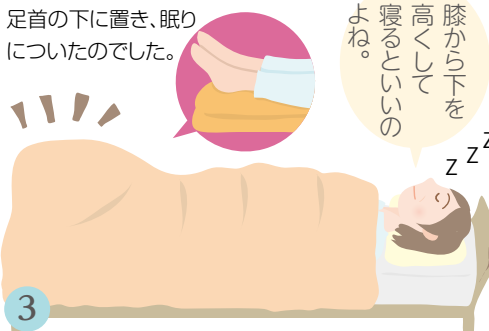
2



そう思ったAさんは、家に帰ったら
ゆっくり足湯をすることにしました。
たらいにお湯を入れて20分、
冷えていた足も温まって
ホッとしたAさん。

今夜は早く
寝よう。

3



バスタオルを丸めて
足首の下に置き、眠り
についたのでした。

よね。
寝るといいの
高くして
膝から下を
高くといて



4



ふくらはぎの痛みで目が覚めたAさん。

血管の拍動に合わせて
ズキズキ、と痛みます。

近頃、何度かこの症状に悩まされていたAさんは、近くの病院の心臓血管外科を受診しました。



足の血管も細いし、静脈瘤の
判断材料となる静脈の逆流も
見られません。大丈夫でしょう。



それでは、なぜ痛みが
起こるのでしょうか？

診断

サトウ心臓血管外科クリニック 院長 佐藤 達朗



Aさんの痛みの原因は「足の甲の抜け道血管」が開くことにあります。動脈血が静脈に直接流れ込んで、下肢の静脈の血流が増えるのです。さらに、体質的に静脈の血管が固いことが考えられます。

「抜け道血管」とは動脈と静脈が直接つながっている血管のことで、普段は閉じています。しかし、何らかの原因で開いてしまい、動脈血が静脈に流れ込むのです。

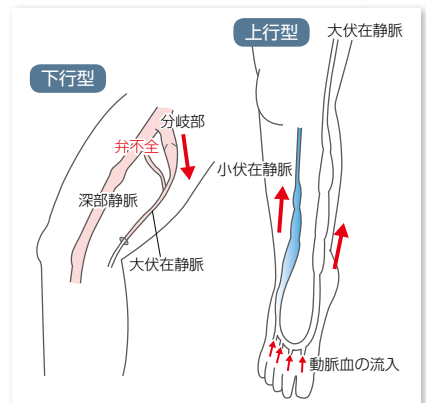
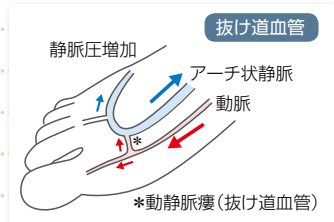
静脈の血流が増えると、一般的には血管が広がり、太くなります。しかし、中には体質的に血管の壁が固い人がいます。

血管が固いと血流が増えても静脈は広がらず、内側から強い圧力がかかります。血管には神経が集まっているので、強い痛みが生じるのです。動脈血は心臓の拍動に合わせて「どく、どく」と流れるので、それに伴って「ズキ、ズキ」と痛みます。

抜け道血管は気圧が低いときに開きやすくなります。寝ころぶと心臓と足の高低差がなくなり、立っているときに比べて圧力が小さくなります。そのため寝ているときに痛みが出やすいのです。また、Aさんには喫煙歴があるようですが、喫煙も抜け道血管が開く原因のひとつです。これはタバコをやめても変わりません。

このような原因が重なると、Aさんのような症状が現れます。だるさや冷えもあるので、外見からはわからない「かくれ静脈瘤」にかかっていると考えられます。

なお、他院で「静脈の逆流がないから大丈夫」と言われたようですが、これは静脈の逆流防止弁という機能が働かなくなり、血液が逆流して起こる静脈瘤（下行型）を判断するものです。足の甲の抜け道血管が開くことで起こる静脈瘤（上行型）にはあてはまりません。



原因 Aさんの日常生活にはほかにもこんな原因が。みなさんは大丈夫ですか？

原因 1 一日中座りっぱなしでいると、ふくらはぎの静脈に血液が溜まり、むくみやだるさの原因になります。適度な運動をするとふくらはぎの筋ポンプ機能がはたらき、血液が心臓に戻りますが、運動や歩行が不足すると足の静脈血は溜まったままになります。

原因 2 足湯などで足を部分的に温めると、抜け道血管が開きやすくなります。ただでさえ静脈に血液が溜まっているところに動脈血が流れ込むと、静脈の血流がさらに増えて血管内の圧力が高くなります。

原因 3 足を上げて寝ると、普通に寝るより足にかかる圧力が低くなります。抜け道血管はより開きやすくなり、静脈の血流が多くなって痛みの原因になります。

院長室から

梅雨時こそ、むくみやすい季節です。

梅雨になって天気が悪くなると、体調のすぐれない方が多くなります。これは、おもに気圧が低くなることが原因と考えられます。気圧が低くなると、人間の体は外部の変化に合わせようとして自律神経が活発にはたります。

自律神経には、心拍数を上げて体を興奮させる交感神経と、血管を広げて体をリラックスさせようとする副交感神経がありますが、どちらも過剰にはたらくと体調不良の原因となります。一般的には低気圧になると副交感神経が働くことで血管が拡張し、血圧が低くなってだるさを感じる人が多いのですが、その反動で交感神経が活発になり、痛みを感じやすくなって神経痛や関節痛を起こす人もいます。

足の甲の抜け道血管も気圧が低くなると開きやすくなります。体がだるいうえに、足のむくみもひどくなって…となった場合は、静脈瘤の疑いがあると言えるでしょう。

気圧の変化による体の不調を防ぐには、やはり規則正しい生活と食事です。また、足の甲にテーピングをして、抜け道血管の暴走を予防しましょう。

診療のご案内

2017.6月

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

2017.7月

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

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



S-K-C

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

