

脚の健康は全身の健康を支えます。

Vol. 12  
Aug.-Sept.2017

あ し 科

# ASHIKA

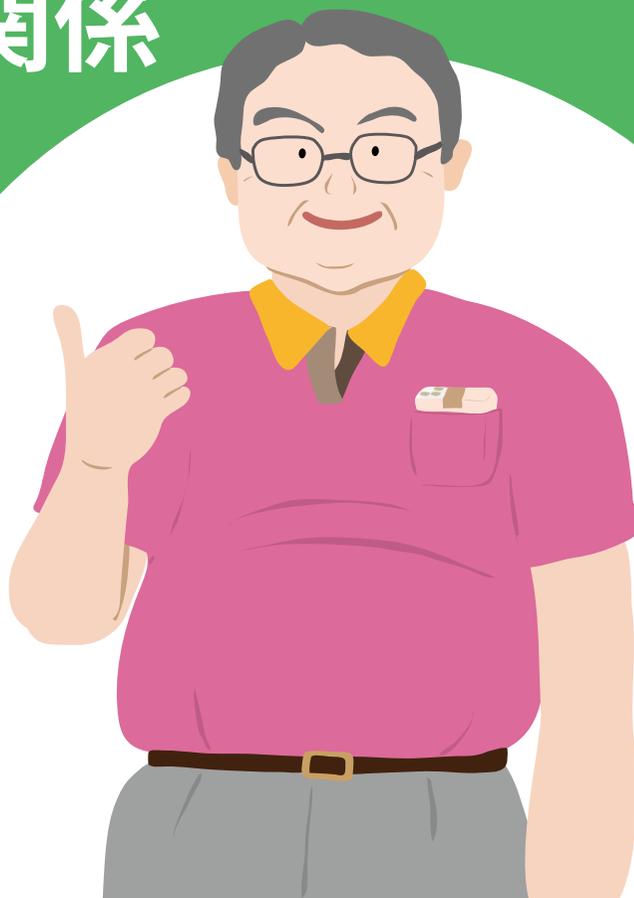
Presented by Sato vein surgery clinic

こんな症状、これが原因。

## 動脈硬化と むくみの関係

紹介事例

case 2



# こんな症状、これが原因。 動脈硬化とむくみの関係

紹介事例  
case 2

事例紹介の2回目は、男性の患者さんです。  
これまで、足の悩みとはまるで無縁だったBさん。  
最近なぜかくるぶしから下がひどくむくむようになりました。



## Bさん (60代 男性) の場合

元会社員。勤めていた頃は接待などで外食が多く、  
40代から肥満傾向に。濃い味付けが好きで、野菜嫌い  
という食の好みは今でも変わらない。喫煙歴40年。

1

定年を機に、とくに自覚症状がなくても定期的に健診を受けているBさん。いつものようにCAVI(キャビィ)と呼ばれる四肢の血圧測定をしました。

やばい……

**診断書**  
前回より足首の血圧が腕の血圧より低くなっており、足の動脈硬化が進んでいる

食生活の見直しと適度な運動をすすめられて帰宅したのです。

2

サラリーマン時代はとにかく歩いたBさん。

定年後は……

今は近くのコンビニに行くのも車が自転車だなあ。

3

明日から少しジョギングでもしようか。

と思いつきながら就寝したのです。



4

足がむくんで……

さいわいにもむくみは一日でおさまりましたが、それ以来、頻繁にくるぶしから下がむくむようになり、だるくて運動どころではありません。

不安に思ったBさんは近くの内科に相談しました。



体内の水分が排出されていないことが原因ですね。利尿剤を服用すれば大丈夫でしょう。

数日は調子よかったですけど、またすぐにむくむように。それでも我慢していたのですが……



ある日、膝から下がパンパンにむくんでしまって、靴を履くのもやっと、という状態に。

いったいどうして  
しまったのでしょうか？

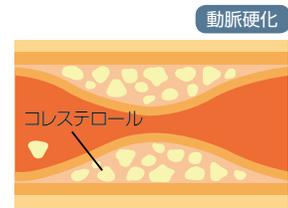
## 診断

サトウ心臓血管外科クリニック 院長 佐藤 達朗

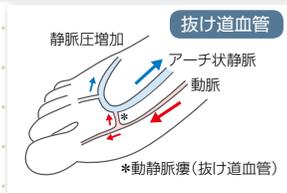


Bさんの足のむくみは、**動脈硬化が原因で「足の甲の抜け道血管」が開くこと**です。動脈硬化になって動脈血の流れが悪くなると、血管が詰まるのを防ぐために動静脈瘻（足の甲にある抜け道血管）を開く内因子が分泌されます。すると、動脈血が静脈に直接流れ込むために下肢の静脈の血流が増え、むくみの症状が起こります。また利尿剤もむくみの原因です。

動脈硬化とは文字通り動脈の血管の壁が厚くなったり硬くなったりして、血管の働きが悪くなることです。血管の内膜の中にはコレステロールなどが蓄積して血管が狭くなり、血流が悪くなります。そこで、**血管が詰まるのを防ぐために、動静脈瘻（抜け道血管）を開く内因子が分泌**されます。



抜け道血管が開くことで、動脈血はある程度流れるようになりますが、その血液は直接下肢の静脈に流れ込みます。血流が過多になった静脈は圧力が高まり、血管から水分がしみ出して体内の組織にたまります。これがむくみの原因です。



さらにBさんの場合、利尿剤を服用して水分を排出しようとしたことがむくみを悪化させたと考えられます。利尿剤を飲むと、直後には足のむくみはとれますが、2～3週間後には逆にむくみ出し、かえって重篤なむくみを引き起こすケースがあります。

むくみの原因は水分にあります。利尿剤や利尿作用のあるお茶やコーヒーなどで水分を外に出せばよいと考えるのは誤りです。

利尿剤を飲むと、血管内の水分も排出されてしまって血管は脱水状態になります。<sup>①</sup> 血流は弱まり、血圧も低下します。すると血圧を維持しようとして血管が収縮するので、血管内の水分はさらに血管の外に押し出されます。<sup>②</sup> この水分がむくみの原因になり、体は脱水状態なのに足はむくむという事態が起こるのです。



反対に水をたくさん飲むと血液の流れがよくなります。すると血管の外の余分な水分を血管内に引き込んで流してくれるので、むくみを解消します。心臓の機能が悪い人は別として、むくんだら、ミネラルウォーターなどで積極的に水分をとったほうがよいのです。

## 原因 B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** 塩や醤油などで塩分（ナトリウム）を摂りすぎると、ナトリウムの性質上、細胞内に水分が溜まって巨大化します。細胞が膨れるので血管に圧力がかかり、狭くなります。また、細胞に水分が取り込まれるので血管内は脱水状態になり、むくみやすくなるのです。

**原因 2** タバコは血管を収縮させ、高血圧の原因になります。とくに動脈硬化症の場合、血管内壁のコレステロールの酸化を促進するなど、症状を進行させる危険因子となります。また、タバコは抜け道血管を拡張させるので、むくみや静脈瘤の原因になります。

# 院長室から

## 自己診断で「むくみが治った！」は危険です。

夏はむくみ・だるさの症状が出やすい季節なので、いろいろな場面で相談を受けます。その中に「以前は足のむくみで悩んでいたけれど、最近は足が細くなってきたので、治ったのだと思います」というものがあります。

むくんでいた期間も短く、立ち仕事を辞めたなどの明確な理由があるなら、本当に解消することもあります。多くの場合、症状が悪化したと考えるべきでしょう。

足がむくむのは、静脈血がうっ滞し、血管内の圧力が高くなることで水分がしみ出して、体の組織に溜まってしまうためです。

さて、この状態が長く続くとどうなるのでしょうか。血管からにじみ出して組織に溜まった水分は、末梢神経を刺激して炎症を引き起こします。すると感覚が鈍り、むくんでだるいはずなのに、それを感じにくくなります。

さらに症状が進むと、組織がだんだん萎縮してきます。このため、むくみがとれて足が細くなってくるのです。しかし、これは信号が黄色に変わったということ。下肢の静脈血がたまったままだと、虚血という低酸素、低栄養状態が続き、やがて皮膚潰瘍を引き起こすほか、血栓ができる原因にもなります。

慢性的なむくみは、「かくれ静脈瘤」の症状であり、自然に治癒することはありません。早めに専門医に相談して、重大なトラブルを防ぐようにしてください。

## 診療のご案内

2017.8月

日	月	火	水	木	金	土
		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	31		
○●○	○●○	○●○	○●○	○●○		

2017.9月

日	月	火	水	木	金	土
					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
○●○	○●○	○●○	○●○	○●○	○●○	○●○

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

