

脚の健康は全身の健康を支えます。

Vol. 13
Oct.-Nov.2017

あ し 科

ASHIKA

Presented by Sato vein surgery clinic

こんな症状、これが原因。

その「治った!」は
間違いです。



紹介事例
case
3/4

その「治った！」は間違いです。

紹介事例
case 3



Cさん

(70代 女性) の場合

専業主婦。以前から、むくみで悩んでいたが、とくに治療をしたことはない。最近、足が衰えてきたせいか、歩くとすぐに疲れを感じるようになったが、ふくらはぎが細くなってきて喜んでいるところ。

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



Cさんの場合、むくみの原因である体内に溜まったリンパ液が筋肉を萎縮させてしまい、足が細くなったと考えられます。

むくみの原因は血管から水分（リンパ液）がしみ出して溜まってしまうことです。このリンパ液には、あらゆる組織を萎縮させるはたらきがあり、長時間リンパ液が溜まったままになった足は、やがて筋肉が萎縮して細くなってきますが、これは症状がかなり悪化したサインです。

Cさんには皮膚の変色も起こっているようですが、これも溜まったリンパ液がアレルギーの原因になり、痒くなって掻いてしまうため皮膚が黒ずんできたためです。このまま放置すると、皮膚潰瘍になり、さらに悪化すると皮膚に穴が開くこともあります。

事例紹介の3回目は、症状が改善して、「治った」と思ってしまうケースです。どちらの方も、とくに治療をしていないのに、いつの間にか治ったような状態になって安心しているのですが、実は症状は進行、悪化していたのです。



Dさん

(60代 男性) の場合

会社員。昔から塩辛い物が好きで、食生活の見直しを勧められたことがある。夜中に突然こむら返りが起こり、目が覚めてしまうことが多かったが、最近はぐっすり眠れている。

Dさんの足は本当によくなったのでしょうか。

診断

サトウ心臓血管外科クリニック 院長 佐藤 達朗



Dさんの場合も、こむら返りが起こらなくなったのは、足にリンパ液が溜まって筋肉が萎縮したことが原因だと考えられます。

こむら返りは、ふくらはぎの筋肉が収縮したままになり、激しい痛みを伴う症状です。

Dさんですが、運動量が減ったことや、歩くのが辛くなったことを考えると、やはり血流が悪くなって足にリンパ液が溜まった結果、筋肉が萎縮して、こむら返りが起きなくなったと考えられます。こむら返りは筋肉が収縮したままになることですが、筋肉が萎縮してやせてしまうと、こむら返りを起こすことができなくなります。

なお、塩分過多はミネラルバランスを崩してこむら返りの原因にもなりますが、体内にリンパ液を溜める原因にもなってしまうので、注意が必要です。

院長室から

ホルモンバランスが崩れているときも、むくみに注意が必要です。

梅雨など気圧の低いときや、足湯で足を温めたときなど、これまでに何度か、足の甲の抜け道血管*が開きやすくなる原因についてお話ししました。それでは暑くも寒くもないこの時期、気圧や温度の影響を受けにくいので、抜け道血管は開かないのでしょうか。

じつは、ホルモンバランスが崩れたときなど、体の内部の状態によっても抜け道血管は開きやすくなります。

女性の場合は生理中や月経不順、閉経前などがあてはまります。また、ぜんそくや血圧を調整する薬、ピルなどのホルモン剤には血管を拡張する作用があり、結果的には抜け道血管を拡張させてしまいます。

このような状態にある方や、薬を飲んでいる方は、普通の方よりもむくみやすい状態にあると言えます。むくんでしまう前に、足の甲にテーピング*をすることをお勧めします。

また、仕事などのストレスによって自律神経が乱れることも、ホルモンバランスを崩す原因です。気持のリラックスと足の血流のためにも、散歩をしたり、軽く走ったりする時間を作って、むくまない体作りを心がけてください。

※「足の甲の抜け道血管」「足の甲のテーピング」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

2017.10月

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

2017.11月

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

