

脚の健康は全身の健康を支えます。

Vol. 14

Dec.2017  
-Jan.2018



こんな症状、これが原因。

「治ったと思った」ときが  
危険信号です

紹介事例  
case  
5/6



詳しくは中面をご覧ください。

# 「治ったと思った」ときが危険信号で

紹介事例  
case 5



## Eさん

(60代 女性)の場合

専業主婦。若いときから冷え性。とくに足の冷えて悩んでいたが、最近はむしろ足先が熱いと感じることが多い。

1 足の冷えて悩むEさん。  
毎年冬は憂鬱な季節です。



2 毎日の買い物にも厚手の靴下をはいたり、靴の中にかい入れたりして、何とかやりすごしていました。



とくに寝るときは足先が冷たくなり、靴下の重ね履きをしています。

3 **ところが**



最近、気がつくとも足の冷えをあまり感じません。それどころか、夜中に暑くなって布団から足を出して寝ていることさえあり、触っても足が熱く感じます

**Eさんの冷え性は  
本当になおった  
のでしょうか？**

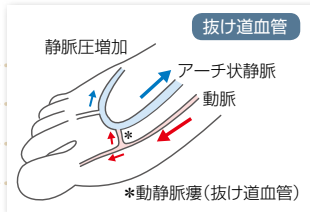
## 診断

サトウ心臓血管外科クリニック 院長 佐藤 達朗



足の甲の抜け道血管が開くと、動脈血が静脈に流れ込みます。すると足先の静脈血はもどることができなくなり、血管に溜まったままになります。この血液は二酸化炭素や老廃物を含んでおり、皮膚の上から触ると熱く感じます。Eさんの場合このために足先が熱いと感じているのです。

抜け道血管が開くために起こる足の冷えには、段階があります。それほど頻繁に開かない場合、寝ているときに足先が冷えるようになります。足先に流れるはずの血液が静脈に流れるために血流が減って、冷えてしまうのです。抜け道血管は寝ころぶと開きやすくなるため、寝ているときに冷えやすくなります。しかし、日常的に抜け道血管が開くようになると、事態は変わってきます。足先に二酸化炭素や老廃物を含んだきたない血液がたまったままになるので、足が熱く感じ、冷えが治ったように錯覚します。寝ているときは、抜け道血管が開きやすいため、さらに熱く感じ、Eさんのように知らないうちに布団から足を出すこともあるのです。このような状態になると、静脈も太くなり静脈瘤になっているおそれもあります。何もしていないのに冷えが治ったという場合は、専門医の診察を受けましょう。



事例紹介の4回目は、前回に続いて「治った」と思ったのに実は悪化している場合です。症状が改善して安心していたのに、進行しているケースは意外とよく見られます。どうしてこのようなことが起こるのでしょうか。今回も2つの例をご紹介します。

1

以前はよく足がむくみ、会社の帰りはだるくてしかたがなかったFさん。

20代



2

とくにブーツをはく冬はむくみとだるさでたいへんでした。



紹介事例  
case 6



Fさん

(30代 女性)の場合

会社員。以前はよく足がむくみ、だるさを感じるが多かったFさん。しかし、30代も後半を迎えたころから、だんだんだるさがなくなってきて、健康になった証拠かしら、と喜んでいます。

3 しかし、この数年…

すこし太りはしましたが、あまり足のだるさを感じるようになってきました。食生活にも気をつけているし、健康になったのかしら、と喜ぶFさんです



Fさんのむくみは  
本当になおった  
のでしょうか？

## 診断

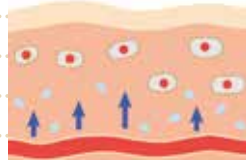
サトウ心臓血管外科クリニック 院長 佐藤 達朗



Fさんの場合、だるさを感じなくなったのは、年齢とともに皮膚が薄くなって伸びやすくなり、水分がたまってむくみに気づかず、だるさや重さを感じにくくなったと考えられます。

20代のころは皮膚もたるみがなく、皮下組織もしっかりとしています。このような状態では、足の血管から水分がにじみ出しても、それが溜まるスペースがありません。だから少量の水分でも、すぐにむくんでしまい、だるく感じます。しかし、年齢とともに皮膚が薄くなって伸びやすくなると、皮下組織に血管からにじみ出した水分が溜まるようになります。また、徐々に増えてきた脂肪細胞にも水分を蓄えるようになります。そのため、むくんだことに気づきにくくなり、だるさも感じにくくなるのです。このようなケースでは、自覚症状がなくても足はむくんだ状態にあり、放っておくと静脈瘤の原因にもなります。

血管の表面から水分がしみ出して組織にたまる。



# 院長室から

今回は冷えのお話もしましたが、これからが寒さも本番です。とくに女性は冷え性で悩んでいる方が多いようです。しかし、冬こそ冷える体質を改善して、むくみにくい体にするにはよい時期なのです。

冷えの原因には血管やリンパ管の流れが悪くなり、血行障害や代謝障害を起こしていることがあります。これを解消するには体を動かすのがいちばん。人間の体には、褐色脂肪細胞と呼ばれる、脂肪を燃焼して体温を上げる役割をする細胞があります。この細胞を最大限に働かせることが、冷えの防止になります。そのためには寒い時期に運動をするのがより効果的なのです。

もともと、冬は体温を維持するために代謝が上がった状態にあります。そこで運動をすることで、脂肪を効率的に燃焼することができ、健康的なダイエットにもつながります。

寒い時期は空気も澄んでいてきれいです。思い切って外に出て、軽いジョギングやウォーキングをしてみてください。

## ■診療のご案内

2017.12月

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

2018.1月

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

