

脚の健康は全身の健康を支えます。

Vol. 20
Jan.-Feb.2019

あ し 科
ASHiKA
Presented by Sato vein surgery clinic

レーザー手術を受けたあとは？

これが大切！
術後のセルフケア



レーザー手術を受けたあとは？ これが大切！ 術後のセルフケア

静脈瘤のレーザー手術を受けたら「治療はおしまい」ではありません。すっきり治すためにも、術後のセルフケアが欠かせないのです。今回は、術後に気をつけたいこととお話して、患者さんからの質問にもお答えします。



ケアその①

1日30分は歩きましょう。

静脈瘤のレーザー手術とは、患部の血管をレーザーで焼いて閉鎖するものです。治療した血管は、やがて体内に拡散し吸収されて消失します。

しかし、術後にきちんと運動をしないと、この血管がうまく吸収されず、毒素を出して痛みやアレルギーの原因になることがあります。さらに放置しておくと、周囲に体内の繊維素が固着してカプセル状になり、大きい場合は外から見てもわかるようなしこりになります。



これを防ぐには歩くのがいちばんです。1日に30分程度、毎日継続してください。ウォーキングは朝に、と決めている方も多いようですが、朝の運動は心臓に負担がかかりやすいので、できれば夕食後から寝る前に歩くようにしましょう。

また、仕事や家事をしているので運動は不要だと考える方もいますが、これも間違い。仕事や家事とは別に、運動する時間をつくるようにしてください。

ケアその②

1日3～4回 正座をしましょう。

下肢の鬱血を解消するために1日3～4回は正座をしましょう。時間は1回あたり1～2分で構いません。正座をすると、ふくらはぎが圧迫されて下肢に溜まった静脈血が送り出されます。また、血管のまわりの間質が押しつぶされるので、むくみの原因になる水分が溜まりにくくなります。

ひざが悪くて正座ができない方は、足首を回したり上下に動かしたりして、足の甲とふくらはぎにある筋ポンプを働かせましょう。



ケアその③ 1日1リットルの水を飲みましょう。

血液の流れをよくするために、お茶やコーヒーの他に水を飲みましょう。体重 50 キロで 1 日 1 リットルが目安です。できればミネラル分を多く含む硬水を選ぶと効果的です。

いつもお話していますが、利尿作用のあるお

茶やコーヒーは血液中の水分を減少させて血液の流れを悪くします。お茶の時間を過ごしたら、水も忘れずに飲んでください。



下肢静脈瘤レーザー手術 術後の Q & A

Q 手術後3週間ほどたってから、痛みが出たのですが？

A 「ケアその1」で、体内に残った血管がカプセル状の異物になることがあるとお話しました。これに外圧がかかると、カプセルにひびが入る場合があります。すると中の組織から毒素が出て痛みの原因になるのです。包帯やテーピングなどで対処しておけば、痛みはやがて治まります。

Q 術後にしびれや痛みが残るのですが？

A レーザー手術は神経そのものとは無関係ですが、体内で治療をした以上、軽度の痛みやしびれは残ります。一般的には約3か月から半年程度で痛みはなくなります。

まれにしびれや痛みが長期的に残る方がいますが、この多くは心因性によるものです。例えば通常の手術をした場合、切開した傷があるので痛みを当然のこととして受け止めます。ところが、レーザー手術は皮膚に傷がないのにしびれや痛みがあるため、その矛盾を不安に感じて、より痛みに敏感になるという心理的作用があるのです。

痛みには個人差がありますが、治療による痛みは必ず消えるので、なるべく気にせずいつも通りの日常生活を送ることが大切です。

Q 手術の後、きちんと運動しているのに足が太くなったのですが？

A 足のだるさやむくみを解消するために手術をすると、このような声を聞くことがあります。むくみは血管から水分がにじみ出て、それが脂肪などに溜まることで起こります。

むくみやすい人は脂肪が海綿状になっており、そこに水が溜まるのです。さらに、むくみが慢性化すると、この脂肪はセルライトに変わっていきます。セルライトは脂肪が固くなったもので、見た目には締まっています。

ところが、運動をすることでこれが分解されてくると、徐々に元の柔らかい脂肪に戻ります。すると足が太くなったように見えるのですが、これは好転したサインです。継続して運動すれば脂肪は燃焼していくので、最終的には細くなります。

代謝が高い寒い時期こそ、脂肪は燃えやすい状態にあります。積極的に運動することを心がけましょう。

院長室から

今回は術後のセルフケアとして、また、むくみの対処法としてウォーキングをお勧めしました。さらに、この時期に外で歩くことは冷えを防ぐ効果もあります。

寒いところで運動すると、脂肪を燃焼する褐色脂肪細胞という、余分な脂肪を分解する細胞が活発に働きます。この細胞は脂肪を分解してエネルギーを出し、体温を上げる役割を担っています。ですから、この細胞を最大限に働かせることが冷えの予防にもつながるのです。

とはいえ、いつも寒いばかりでは辛く感じることもあるかもしれません。では、近年人気の高いホットヨガにはどのような効果があるでしょう。ホットヨガは温度も湿度も高い室内で運動するので大量の汗をかきます。汗腺が機能して血流が促進されるので、凝りなどの症状が緩和されます。寒い時期はどうしても体が固くなるので、体が柔らかくなることで気持ちもリラックスできます。

いずれにしても体を動かすことが大切なので、室内、屋外を上手に使い分けながら、寒い時期を乗り切ってください。

■診療のご案内

2019.1月

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

2019.2月

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

