

脚の健康は全身の健康を支えます。

Vol. 21  
Mar.-Apr.2019



治ったのにどうして？

## 静脈瘤の 再発の原因とは(1)



# 治ったのにどうして？

## 静脈瘤の再発の原因とは(1)

手術などの治療をして一度は治ったはずなのに、静脈瘤は再発することがあります。今回は再発の原因について説明しましょう。



### 再発と再燃は違うもの

まず、最初にお話ししておきたいのが再燃と再発の違いです。再燃とは、一度治療した部分に再び静脈瘤ができるものです。これは最初の治療の際に処置しきれなかった静脈瘤が残っており、それが徐々に大きくなる場合です。

当院では最新のレーザー機器で治療するため取り残しはほぼありませんが、従来の治療法では完全に除去するのは難しく、かなりの確率で再燃してしまいます。

これに対して再発とは、治療したのとは別の部分に静脈瘤ができてしまうことです。最初に適切な治療をした場合でも、ある程度時間が経過すると静脈瘤が再発することがあります。

### 再発の原因とは

再発にはさまざまな原因がありますが、そのひとつに足のポンプ機能が十分に働いていないことが挙げられます。足の静脈を流れる血液は、足の甲とふくらはぎの筋肉がポンプの役割をすることで心臓に戻ります。

筋肉は動くとき収縮してポンプの働きをしますが、運動量が少ないとその機能が十分に働かず、下肢の血液がうっ滞して静脈瘤の原因になります。

治療をしても、その後の生活で十分に歩行や運動をしないと、血流が悪くなって再発のリスクが高くなります。

✖ 日常生活であまり歩かない。

➡ 1日に30分程度は歩くようにしましょう。心臓に負担がかかる朝より、夕食後から寝る前までの時間がよいでしょう。



✖ 移動手段は自転車が中心である



➡ 自転車をこいでも、ふくらはぎのポンプはあまり働きません。範囲の移動は徒歩にしましょう。

膝が痛い方でも大丈夫！  
足の簡単エクササイズ

#### ■ かかとの上げ下げ

3秒で上げて、3秒で下ろすを数回繰り返します。

## 静脈瘤再発のおもな原因

✕ 職場や室内ではサンダル、スリッパを履いている。

➡サンダルやスリッパを履くと、歩くときに足首を固定した状態になるので、足の甲やふくらはぎの筋肉を動かすことができません。室内履きのかかとを覆うシューズタイプを選びましょう。



✕ 加齢などが原因で足首や膝が変形してきた。

➡関節に痛みが出たり変形してきたりすると、長時間歩くことが難しくなります。室内でもできる体操をして血液のうっ滞を防ぎましょう。

✕ 体重が増え、肥満ぎみである。

➡肥満の原因が運動不足であることも多く、運動不足で筋力が低下すると筋ポンプ機能が弱まります。また、血中のコレステロール値や中性脂肪値が高いと血行障害が起こりやすく、再発のリスクが高くなります。食生活を見直し、適度な運動をしましょう。



✕ 扁平足になってきた。

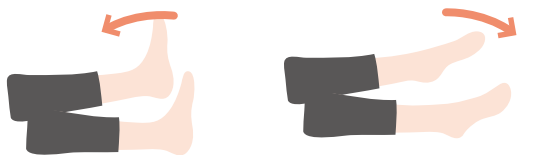
➡足の裏の筋肉や靭帯が弱くなると扁平足になることがあります。土踏まずのアーチがなくなってくると、歩くときに足首の関節を使わなくなり、ふくらはぎの筋ポンプが動かなくなります。足の裏にアーチができるウォーキングシューズなどを履きましょう。



いずれの場合も、適度に体を動かすことが再発予防につながります。

膝が痛くて歩きにくい場合や、なかなか運動する時間が作れない場合は、次に紹介するエクササイズを1日に数回行うとよいでしょう。

■寝転がって足首を前後左右に動かす

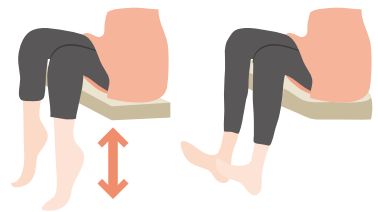


足を肩幅程度に広げ、前後に大きくつま先を動かします。



左右に動かすときは、かかとを床につけたまま足全体を回転するイメージで動かします。

■足首の上げ下げ、回転



椅子に座った状態で、足首を曲げたり伸ばしたりします。終わったら、片足ずつ足首を回転させます。

る。

はぎの。歩けう。

# 院長室から

毎年、春になるとアレルギーの症状を訴える方が多くなります。スギやヒノキの花粉だけでなく、いろいろな原因があるためになかなか治療するのも難しいようです。

アレルギーは、抗原抗体反応という異物に対する防御システムが過剰に働いてしまうことで起こります。咳やくしゃみが出たり、皮膚に発疹が出たり、炎症を起こしたりと症状も様々です。

このアレルギーを抑える治療のひとつにプラセンタ療法があります。プラセンタとは人や動物の胎盤のことで、胎児の発育を支えるプラセンタは栄養成分を多量に含んでいるほか、細胞を活性化する因子や、臓器を修復・再生する因子を含んでいます。

アレルギー疾患の改善だけでなく、自律神経の調整作用や基礎代謝の向上作用などもあります。また、女性の更年期障害を緩和する働きもあり、この治療は保健適用の対象となります。その他、腰痛や膝痛などにも効果的です。思い当たる症状がある場合や、気になる方はご相談ください。

## ■診療のご案内

2019.3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
○●○●○●	○●○●○●	○●○●○●	○●○●○●	○●○●○●	○●○●○●	○●○●○●
24/31	25	26	27	28	29	30
○●○●○●	○●○●○●	○●○●○●	○●○●○●	○●○●○●	○●○●○●	○●○●○●

2019.4月

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

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

