

脚の健康は全身の健康を支えます。

Vol. 35  
Dec.2021  
-Jan.2022



静脈瘤はどんなときに起こる？

3つのタイプの静脈瘤の  
原因と対処法

しびれ

ボコボコ

むくみ



詳しくは中面をご覧ください。

# 静脈瘤はどんなときに起こる？

ふくらはぎの血管がポコポコする「下行型」

むくみとだるさがある「上行型」

足のしびれが起きやすい「骨盤型」

3つのタイプの静脈瘤の原因と対処法をお教えます。

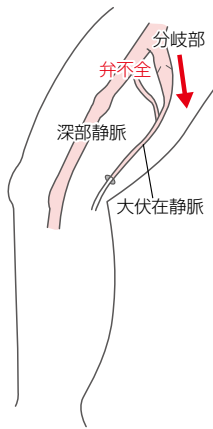


## 静脈瘤の3つのタイプ

静脈瘤は、足の静脈の流れが悪くなることで起こる病気ですが、その原因や症状は3つのタイプに分けることができます。

### 1 下行型

血管に動脈と静脈があることはご存知でしょう。動脈には心臓から送り出される血液が流れ、静脈には心臓に戻る血液が流れています。ですから、足の静脈を流れる血液は、心臓に向かって上を向いて流れています。重力に逆らって流れるので、カタカナの「ハ」の字の形をした逆流防止弁が備わっており、血液が逆流するのを防いでいます。しかし、何らかの理由で弁が働かなくなると、血液がうまく流れず、静脈に溜まってしまいます。血液の流れが滞った静脈はやがて太く膨らんで拡張し、瘤のようになります。



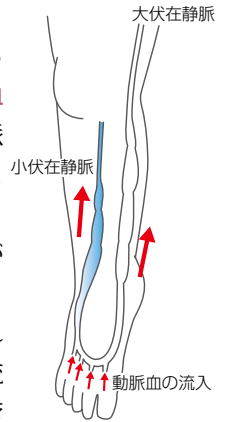
上に向かって流れるはずの血液が逆流して起こるので、これを「下行型」と呼んでいます。外から見ると足のふくらはぎの血管がポコポコと隆起するのがこのタイプです。



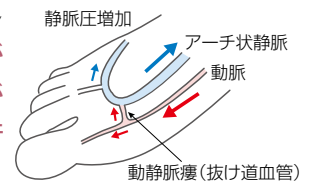
### 2 上行型

「下行型」とは違い、このタイプは外から見ても目立った変化はありません。足のむくみやだるさの症状があるのが特徴ですが、**見た目にわからないので「かくれ静脈瘤」とも呼んでいます**。「下行型」に対して「上行型」と呼ぶのは、血液が逆流するのではなく、過剰な血液が下から上に上がろうとすることで起こるからです。

上行型の静脈瘤の原因となるのが、足の甲にある「**抜け道血管**」です。抜け道血管は動脈と静脈を直接つなぐ血管のことで、普段は閉じているのですが、何らかのきっかけで開くことがあります。この血管が開くと、動脈の血液が大量に静脈に流れ込んでしまい、静脈の血液の流れが悪くなります。また、血管内の圧力が高くなることで、血管の表面に開いている小さな穴から水分が押し出されて、体の組織にたまりまます。これがむくみです。



抜け道血管は何らかの原因で開くのですが、それが解消しない限り、たびたび開いてしまいます。また、一度開いた抜け道血管は「開き癖」のようなものがつきます。こうして静脈に過剰な血液が流れ、溜まった状態が慢性化するのが「上行型」の静脈瘤です。



## ◆「上行型」の静脈瘤はどうして起こる？

上行型の静脈瘤が起こる原因のひとつが、**ホルモンバランスが崩れることで抜け道血管が開きやすくなる**ことです。男女とも50歳くらいになるとその影響が出やすくなり、とくに閉経期を迎える女性は顕著になります。

また、加齢や閉経などが原因で膝関節が変形し、**正座ができないようになると、静脈瘤になる人が増えます**。膝が悪くなると静脈瘤になるのは、歩く距離が短くなって血液の循環が悪くなることと、正座をしなくなることで、ふくらはぎに溜まった血液を押し出さなくなるという、二つの理由があります。

## ◆上行型静脈瘤のその他の原因と対策

上行型の静脈瘤は、加齢によってホルモンバランスが崩れることや、膝関節が変形することのほか、さまざまな原因で起こります。

### ■生活習慣…喫煙、塩分や脂肪分の多い食事

喫煙は血管を収縮させ、血圧の上昇や動脈硬化を促進します。また、塩分を取りすぎると血液の流れが悪くなり、むくみやすくなります。肥満は全身のリンパの流れを悪くしてむくみの原因になります。さらに血中のコレステロール値や中性脂肪値が高い傾向にあり、血行障害になりやすくなります。

### ■日常生活…電気毛布・電気アンカなど足を暖める電化製品、足湯

足を暖めると足の甲の抜け道血管が開きやすくなり、静脈瘤の原因になります。さらに、つま先に流れるはずの血液が静脈に流れるため、足先が冷えてしまいます。そこでまた足を暖め…と悪循環になるため、血液のうっ滞が慢性化しやすくなります。

### ■病気の治療薬…血圧を下げる薬、喘息の吸入薬、糖尿病・動脈硬化の治療薬、その他のホルモン剤

薬の中には、血管を拡張する作用があるものがあります。また、抜け道血管にも作用して動脈から静脈に血液を流れやすくします。病気の治療薬は服用をやめることはできませんが、足のむくみやだるさがひどいようなら、医師に相談してください。

### ■大きなケガや病気をした直後

大きなケガや病気をすると、治癒を助けるために肝臓から修復ホルモンが分泌されます。これが血液の流れを促進するため、抜け道血管を開きやすくなります。

## 3 骨盤型

静脈瘤の3つ目のタイプが、骨盤型です。これは、**骨盤の中を流れる静脈が筋肉の力の低下とともに下がってくることで起こります**。

50歳代くらいになると、下腹部やお尻、大腿部の筋力が衰え、それとともに筋肉に支えられていた血管が下がってきます。これが原因となって血流が悪くなり、足の付け根や太ももの裏側に静脈瘤ができます。血管がポコポコと隆起することもあります。その他の症状として、**足の後ろがしびれたり、足が疲れやすくなったりします**。

妊娠中の女性に見られる陰部静脈瘤と同じような部位に静脈瘤ができますが、妊娠が原因の陰部静脈瘤が出産とともに症状が軽減することが多いのに対し、骨盤型の静脈瘤は治療をしないと治ることはありません。

## ◆骨盤型静脈瘤の対策

筋力の低下が原因なので、運動をすることで、ある程度発症を防ぐことができます。

背中から太ももにかけての筋肉を鍛えることが大切なので、スポーツジムなどで自転車漕ぎマシンに適度な圧力をかけて定期的にトレーニングするのが最も効果的です。勿論、普通に自転車に乗る回数を増やすことでも効果があります。



このように、静脈瘤は大きく三つのタイプに分けられますが、上行型と下行型は、必ずしもどちらか一方だけの症状が現れるわけではありません。むしろ、両方の症状が見られるケースが多く、当クリニックでは約4割の患者さんが「併発型」です。実は、一般的に静脈瘤と聞いて思い浮かべる「下行型」の方は約2割しかおらず、むくみやだるさを訴える「上行型」の方が約4割と多いのです。

目に見えた症状がなくても、足の健康に不安がある方は早めに専門医に相談してください。

# 院長室から

今回お話した「骨盤型」の静脈瘤を防ぐには腰回りや太ものの筋肉を鍛えるために自転車に乗ることをお勧めしました。もちろん、自転車を漕いで筋肉を鍛えることも必要なのですが、下静脈瘤を予防するためには歩くことが大切です。

下肢の血液は、ふくらはぎのポンプ機能をはたかせることで心臓に戻るのですが、自転車を漕ぐ動作をしても、ふくらはぎの筋肉はあまり働かないため下肢の血流がよくなるとは言えないのです。したがって、自転車に乗るだけでなく、歩く時間を増やすことも必要です。

冬になるとつい運動不足になりがちですが、寒い時期に体を動かすと脂肪細胞が燃えやすく、ダイエット効果も期待できます。

外出をなるべく控える世の中ではありますが、人の多いところを避けて、毎日できるだけ、運動するように心掛けてください。

## 診療のご案内

2021.12月

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

2022.1月

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



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

