

脚の健康は全身の健康を支えます。

Vol. 37
Apr.-May.2022

あ し 科
ASHiKA
Presented by Sato vein surgery clinic

コロナ禍の2年間で増えた 気になる症状と対処法



コロナ禍の 2年間で増えた 気になる 症状と対処法



新型コロナウイルスの感染が広がってから約2年がたちました。ステイホームやテレワーク、外出の自粛などの影響で、運動不足になったり、気づかないうちにストレスを抱えている方が多いようです。今回は、コロナ禍に陥った2年間で、当クリニックの患者さんに増えた症状や気になることを、血管の専門医の立場からお話しします。

この2年間で増えた症状

いつもお話ししている足の甲の「抜け道血管」のことを、正確には「動静脈瘻」といいます。これは動脈と静脈を直接つなぐ血管のことで、足の甲には、ほぼ100パーセントの人に動静脈瘻があります。ところが、コロナ禍以降、「微小動静脈瘻」と呼ばれる小さな抜け道血管が、皮膚の表面近くにできる例が増えてきました。

発現場所は脚に限らず、全身どこにでも見られます。普通、動脈は皮膚組織の内側の方を流

れていますが、皮膚に抜け道血管ができると、皮膚の表面近くの静脈に血液が多く流れ込んでしまいます。

皮膚に微小動静脈瘻ができるとどうなるかは後で述べますが、従来、当クリニックでの微小動静脈瘻の患者さんの割合は0.5パーセント（200人に1人）程度でした。ところが、この2年間を見ると、2パーセント（50人に1人）と4倍に増えています。

微小動静脈瘻ができると

微小動静脈瘻（抜け道血管）ができると、静脈の血液の流れが悪くなり、これがもとで血栓ができやすくなります。細い血管にできる小さな血栓は微小血栓と呼ばれ、血管を詰まらせて手のひらや足の指先などにチアノーゼを起こします。外から見ると、皮膚に紫色の斑点が出たり、ひどいしもやけのようになっていたりします。今年になって、暖かくなっても手足のしもやけが治

らない患者さんが増えていますが、その原因は微小動静脈瘻であることも考えられます。また、この微小血栓は肺や心臓に影響を与え、頻脈や心筋症の原因にもなることもあるのです。

微小動静脈瘻ができるのは皮膚だけとは限りません。腸にできれば腸管出血を起こすことが考えられますし、肺や心臓にできれば肺梗塞や心筋梗塞などにもつながりかねません。

その他の症状と対処法

この他にも、いろいろな症状の患者さんが増えました。

下腿浮腫といって、脚が驚くほど腫れた方や、皮膚炎がひどくなって皮膚が変色し、さらに皮膚潰瘍や蜂窩織炎という皮膚感染症を起こした方の例もあります。これらは、いずれも微小動静脈痙など、血管のトラブルが原因となって起こるものです。

対処法として、腫れやむくみは、むくみ止めの薬や弾性ストッキングを履くことで、症状をやわらげることができます。また、皮膚の疾患は、初

期の段階なら保湿や投薬で解決できる場合があります。手足のしもやけが治らないときには、血栓を溶かす薬や血管を拡張する薬があります。

いずれにしても、早めのケアをすることで症状の進行を防ぎ、短期間で治療を終わらせることができるのです。



ストレスを感じる方や、花粉などのアレルギーも増加傾向に

この2年で多くなったのは、血管の異常で起こる症状だけではありません。生活パターンや環境の変化によって、ストレスや不眠を訴える方も多いようです。当クリニックでは、夜中にこむら返りが起きて何度も目が覚めるという方が増えました。こむら返りは脚の血管の流れが悪くなる

ことや、睡眠の質が低下することなどで起こります。対策としては、就寝前にストレッチをしたり食事を改善したりすることで防ぐことができます。



また、今年は花粉などのアレルギーを起こす方も増えています。長く自粛生活をしていたのに、急に外出するようになったため、花粉や黄砂などのアレルギー物質が一気に体に入ってきたことが原因だと思われます。これまでは、毎日外に出ることで徐々に耐性をつけていたのに、今年はそれができていなかったのです。

いろいろな制限から解放されて、早く従来の生活に戻そうという心理はととてもよくわかります。しかし、いきなり元通りにしようとする、体がついていかないこともあります。コロナの感染もまだまだ油断はできないので、なるべくゆるやかに運動や外出の機会を増やすようにしてください。



体に異常を感じたときは なるべく速やかに医師の診察を

ここまで述べたことのすべての原因が、コロナの影響による生活の変化であるかどうかはわかりません。しかし、原因が何であるかに関わらず、体の異常を放置することはできません。今言えるのは、何らかの症状が出たときには、なるべく速やかに医師の診察を受け、早めの対処を

するべきだということです。

コロナが完全に終息するには、まだ時間がかかると思われます。大切な健康を守るために、どんなことでもかかりつけ医や専門医に相談するようにしてください。

院長室から

今回はコロナ禍になって増えた症状について、気になっていることを話しました。

この2年間の社会の大きな変化は、心身の健康にも影響を与えています。日常のちょっとした体の異常にも気をつけてください。「しもやけやこむら返りは医者に行くまでもないもの」と思いがちですが、あまり放置すると治療が長引く場合があります。また、体の小さな変化や違和感が、大きな病気の初期症状である場合もあります。

コロナやワクチンの影響がどのようなものか分からない現段階では、小さなことでも自分で判断せずに医師に相談することが大切です。

そして、ステイホームやテレワークで運動量は減っているのに、食べる量は以前と同じという方も多いでしょう。意識して歩く時間を増やしたり、食生活に気をつけたりと、生活習慣の見直しを心掛けてください。

「包帯巻き体操」が本になりました！

前回のASHiKA Vol.36でご紹介した「包帯巻き体操」による脚の健康法や、むくみ・だるさの原因と解消法について佐藤先生が解説しています。

「包帯巻き体操」について、さらに詳しく知りたい方は是非ご覧ください。



好評発売中！

診療のご案内

2022.4月

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

2022.5月

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

