

脚の健康は全身の健康を支えます。

Vol. **38**  
Jun.-Jul.2022

あ し 科  
**A S H i K A**  
Presented by Sato vein surgery clinic

治療して、むくみがなくなったのに、

またしばらくして  
足がだるくなるのは  
どうして？



# 治療して、むくみがなくなったのに、 足がだるくなるのは、どうして？

下肢静脈瘤の治療をして、むくみやだるさがなくなったのに、しばらくすると、また足のだるさを訴えて再来される患者さんがおられます。この症状は、以下の条件にあてはまる方に多く見られます。

- ・治療前にむくみやだるさで悩んでいた期間が長かった方
- ・加齢などで筋力が衰えている方（おもに50歳代以上）



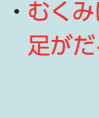
なぜ、治った足が、まただるくなるのでしょうか。

実は、治療前の足のだるさと、治療後の足のだるさでは、原因が違います。

今回はこの原因と対処法についてお話します。



## ◆治療前と治療後の状態を、順を追って解説しましょう。

- 1** 下肢の血管がポコポコしている。  
・むくみやだるさはない。  

- 2** 足がむくんで、やがて皮膚が痒くなる。  
・むくみやだるさがある。  

- 3** 治療を行う  
・むくみやだるさが解消する。
- 4** 血管のポコポコやむくみがなくなる  
・むくみはないのに足がだるく感じる。  


①は皮膚の表面の血管がポコポコしている下肢静脈瘤の状態です。このような症状の方は、むくみやだるさはあまり感じないことが多いです。

②が、「かくれ静脈瘤」の状態です。下肢の静脈の流れが悪くなることで、血管から余分な水分が滲み出し、足の組織に水分が溜まってむくみ、その重みでだるく感じます。

①と②の症状が同時に起こる方もいますし、②だけの方も多くいます。



### 足がむくむと、筋肉は委縮して薄くなる

さて、ここで話しておきたいのが、②のときの下肢の筋肉の状態です（図B）。

血流が悪いために、下肢の静脈（筋肉枝）には血液が溜まり、血管が太くなります。さらに、静脈血のうっ滞により、筋肉細胞に十分な酸素や栄養を送ることができなくなるため筋肉は萎縮し、正常な筋肉に比べると薄くなってしまいます。

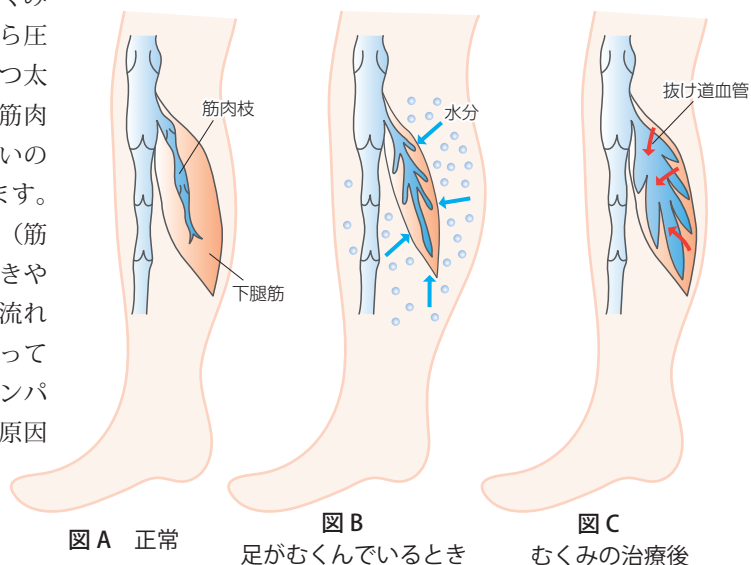
このような状態になると、組織に溜まったリンパや水分が自家感作と呼ばれるアレルギー症状を起こして皮膚が痒くなり、ひどくなると皮膚潰瘍などを起こします。むくみやだるさで治療を行う方が多いのも、このタイミングなのです。

### 治療後に筋肉の「抜け道血管」が開くことが

さて、③で治療をすると血管のポコポコやむくみは解消し、足は楽になります。しかし、この後にだるさが起こるのが、今回の悩みです。

図Cのように、原因となるむくみが治ったことで、筋肉は周囲から圧迫されることがなくなり少しずつ太くなります。しかし、萎縮した筋肉そのものが元に戻るわけではないので、伸びた風船のようになります。このとき、筋肉の細小動脈と静脈（筋肉枝）をつなぐ抜け道血管が開きやすくなり、静脈に大量の血液が流れます。血管内部の圧力が高くなって血管内膜が刺激され、筋肉もパンパンに太くなり、これがだるさの原因になるのです。

## 下肢の筋肉と静脈の状態



図A 正常

図B  
足がむくんでいるとき

図C  
むくみの治療後

### 治療前と治療後ではだるさの原因が違う

つまり、治療前はむくみのために水分が溜まり、それが原因で足がだるくなっていたのですが、治療後は筋肉の血流が悪く血管が刺激されることで、だるさを感じているのです。

しかし、このだるさは「かくれ静脈瘤」によるものではないので、食生活や運動などの生活習慣を改善し、時間が経過することで解消されるものです。

#### ●だるさの原因を確かめるには

足がだるいときにふくらはぎの皮膚に触れてみて、熱く感じたり、痩せて張っているように感じたりしたら、だるさの原因は筋肉の血流が悪いことだと考えられます。

健康な筋肉は、触れるとやや冷たく感じるものなので、判断しやすいでしょう。

このような場合、先に話したように筋肉が萎縮して痩せていることが考えられるので、少し時間をかけて筋肉を元に戻すことを心がけましょう。

#### ●筋肉を元に戻すには

筋肉を元に戻すため、タンパク質の多いものを食べるようにします。また、下肢の血流をよくするために水分をしっかりとって、一日に数回は正座をしましょう。

運動も必要です。できるだけ歩くようにして、体を動かしてください。膝が痛くて長時間歩けない方や正座ができない方は、「包帯巻き体操」をして水分やリンパの流れがよくなるようにしましょう。だるくて辛いときは冷湿布も有効です。

（「包帯巻き体操」についてはクリニック HP から ASHIKAVol.36 をお読みください）



筋肉が元に戻るには、少し時間がかかりますが、毎日続けることで足の健康を取り戻すことができます。なかなかだるさが解消しない場合は、投薬を行うことで症状がやわらぎますから、医師に相談してください。

# 院長室から

今回は治療後の足のだるさについて解説しました。この原因となるのが下肢の筋肉の抜け道血管です。いつも、皆さんには足の甲にある抜け道血管についてお話していますが、このように抜け道血管は全身のどこにでもあるものなのです。

むくみやだるさに悩まされている方にとって、抜け道血管は厄介な存在としか言えませんが、役に立つときもあります。

足の甲と同じように、手のひらの指の付け根あたりにも抜け道血管があります。

夏、気温が高いときに手のひらを冷やすと、抜け道血管が開いて冷やされた血液が手から全身に流れ、熱中症を防いでくれます。手のひらを冷やすには、ガーゼなどを巻いた保冷剤を握るだけで簡単にできるので、今年の夏は是非試してください。

(「手のひらクーリング」についてはクリニックHPからASHIKAVol.29をお読みください)

## 診療のご案内

2022.6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		
休診	休診	○●○●	○●○●	○● 休診		

2022.7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

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

