

脚の健康は全身の健康を支えます。

Vol. 40
Oct.-Nov. 2022

あ し 科
ASHiKA
Presented by Sato vein surgery clinic

どうして？ 症状が悪化すると

「冷え・むくみ」が
なくなる理由



どうして？ 症状が悪化すると 「冷え・むくみ」が なくなる理由

寒くなってくると、
冷えに悩む方が増えてきます。
また、外出や運動の機会が減るために
血液の循環が悪くなり、
むくみなどの症状を訴える方もおられます。
ところが、これが慢性化すると何故か
冷えやむくみが消えることがあります。
「治った！」と思う方が多いのですが、
実は、これは症状が悪化したサイン。
今回は冷えやむくみが消えてしまう
理由を解説します。

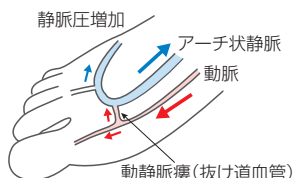


「足先の冷え」と 「下肢の冷え」



足の「冷え」には2種類あります。一つは、足の指先の血管が収縮して起こる「足の指先の冷え」。もう一つは、下肢の血流が悪いために起こる「ふくらはぎから下の冷え」です。

運動不足や、いつもお話する「抜け道血管」が開くことで、下肢の静脈の流れが悪くなり、血行不良などが原因で足は冷えてしまいます。



血行が悪いと、 冷えてむくむことに



下肢の静脈の流れが悪いと血液が溜まり、血管内部の圧力が高くなって水分がにじみ出します。この水分は、本来なら周囲のリンパ管に吸収されるはずですが、血液の流れが悪いとリンパの流れも悪くなり、リンパ管に戻ることができません。そのために足にはリンパや水分などが溜まり、むくんだ状態になります。

このリンパや水分には老廃物が含まれており、これが脂肪細胞と結びつくとボコボコとしたセルライトになります。血行が悪いことに加え、脂肪やセルライトは冷えやすいので、さらに足は冷えてしまうのです。

溜まった水分が アレルギーを起こす



血行不良が一時的なものであれば問題はないのですが、膝が痛くて歩けないなどの理由で運動不足が続いたり、何らかの原因で抜け道血管が開いた状態が続くと、下肢の血液はうっ滞したままになり、冷えやむくみも慢性化します。

足にはリンパや水分が溜まったままになるのですが、やがて、このリンパが問題を起こします。

リンパ管を流れるリンパは、もともと細菌やウイルスなどの外敵と戦う役目を担っています。ケガをしたときや風邪のときに脇の下や喉のリンパ節が腫れるのは、そのせいです。

ところが、血管からしみ出したリンパは、間違っただけで周囲の組織を攻撃してしまいます。これが自家感作と呼ばれるアレルギー症状で、皮膚の炎症や痒みなどを起こすのです。

熱く感じられるのは うっ滞した血液やリンパが原因



うっ滞して流れが悪くなった血液には二酸化炭素や老廃物が含まれており、このような血液が溜まっていると、足が熱く感じられます。冷えていた足先も同じように血流が悪いために熱を持ったようになります。さらにアレルギーによる炎症を起こすことで痒くなり、より熱さを感じて冷えが改善したと思ってしまうのです。

アレルギーで神経が 損傷することも



皮膚が炎症を起こすと、皮膚のすぐ下を通っている末梢神経も一緒にダメージを受けてしまいます。熱さや冷たさ、痛みや痒みを感じるのはこの末梢神経ですが、症状が進むと神経が犯され、正常に機能しなくなる場合もあります。神経の損傷は治ることがないため、冷えやむくみの治療をしても、後々まで神経痛に悩まされることが多いのです。

脂肪や筋肉が萎縮して 熱くなる



自家感作を受けたリンパの暴走が続くと、やがて脂肪や皮膚が萎縮してきます。脂肪が萎縮することで足は細くなり、むくみがなくなります。また、萎縮した皮膚も熱く感じられるので、冷えやむくみが解消したと勘違いしてしまうのです。しかし、下肢の血液やリンパの流れは滞ったまま、より症状が悪化したと言えます。このまま放置しておくと、皮膚の炎症がひどくなって皮膚が変色したり、皮膚潰瘍を起こしたりすることもあります。

また、寝ているときに、こむら返りがよく起こっていたのが治ったという話も耳にします。これも原因は同じことです。リンパの自家感作によって組織が萎縮してしまったために筋肉も減少し、こむら返りが起きなくなってきたと考えられます。



慢性的な冷えやむくみは治療しないと治らない

このように、冷えやむくみに悩まされていたのが、何もしないで治ったときは、かなり症状が進行していると言えるでしょう。慢性的な冷えやむくみは、抜け道血管が開くことなどが原因となる「かくれ静脈瘤」の症状で、血管の疾患は放置して良くなることはありません。

皮膚に痒みなどの症状が出てから時間がたつと、治療をしても神経の痛みで悩まされる場合もあります。自分の判断で治ったと思わずに、早めに専門医に相談しましょう。

院長室から

今回は「かくれ静脈瘤」について、症状が進行すると冷えやむくみがなくなり、足が細くなることをお話ししました。足に限らず、思い当たる原因もなく痩せるのは、体に何かの異常が起きたサインだと考えてもよいでしょう。

健康的に足のむくみを改善するには、しっかり水分を摂り、よく歩いてきちんと運動をするしかありません。寒くなると体を動かすのが億劫になりがちですが、実は秋から冬こそが運動の効果が上がりやすい時期なのです。

寒くなると、体温を維持するために脂肪を燃やして体温を上げようとします。その状態で運動をすることで、より効果的に脂肪を燃焼し、健康的に痩せることができ、むくみの改善にもつながるのです。

外に出るのが辛いときは、ジムや家の中など、室内での運動でも構いません。寒い時期こそ体を動かすことを忘れないようにして、これからの季節を過ごすようにしてください。

■診療のご案内

2022.10月

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

2022.11月

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

