

脚の健康は全身の健康を支えます。

Vol. 42

Feb-Mar.2023

あ し 科

ASHiKA

Presented by Sato vein surgery clinic

レーザー手術を受けたあとは

これが大切！
術後のケア 2



レーザー手術を受けたあとは これが大切！ 術後のケア2

足の皮膚がボコボコする静脈瘤も、むくみやだるさがある「かくれ静脈瘤」も、レーザー手術で治すことができます。しかし、治療はそれでおしまいではありません。健康な足を取り戻すためには、手術による治療が6割、残りの4割は患者さんご自身のセルフケアが大切なのです。

セルフケア 1

1日30分、歩行や運動をしましょう。

レーザーで焼いた患部の血管は、時間の経過とともに体内に吸収されます。それを促すためには歩行や運動が欠かせません。そもそも、歩くことで下肢の血液は心臓に戻るので、治療をしたからといって運動をしなければ、再発のリスクも高まります。

年齢的に50歳を超えると、ホルモンバランスや体質も変わり、意識して運動をすることが必要になります。「仕事や家事でよく動いているから」ではダメなのです。

また、運動前にはアミノ酸飲料を飲んだり、運動後にはプロテインなどでタンパク質を補うなど、より効果が高くなるようにするとよいでしょう。

術後の歩行や運動は、筋肉が萎縮するのを防ぎ、筋力をつけるために行うものです。健康維持やダイエットとは目的が違うということを意識するようにしてください。



セルフケア 2

1日に数度、正座をしましょう。

正座をすることで、下肢に溜まった血液を送り出すことができます。術後のケアのために必要なストレッチだと思って、1日に数回は正座をしてください。膝が曲げにくく、正座ができない方は、足首を上下に動かしたり、回したりする運動をしましょう。習慣づけて、毎日続けることが大切です。

しっかり水分をとりましょう



血液の流れをよくするためには、水をたくさん飲むのがよいのですが、水が飲みにくい場合はスポーツドリンクなどを飲むようにしてください。適度なカロリーを補給することもできます。年齢とともに食事の量が減ってきたと感じる方は、積極的に飲んでもよいでしょう。



術後の疑問 Q & A

Q むくみがなくなったら、こむらがえりが起こりやすくなったのですが？

A 足のむくみがなくなると、尿の量が増えます。すると体内からカリウムがたくさん出ていきます。人間の体は、自然に体内のミネラルバランス（ナトリウムとカリウムのバランス）をとろうとするので、いつも通りに塩分（ナトリウム）を摂ると、さらにカリウムが減ってしまいます。このミネラルバランスの乱れやミネラル不足が、こむらがえりの原因となります。意識してカリウムの多い食品（バナナ、キウイ、イモ類、豆類）を食べるようにしましょう。また、こむらがえりが起こったときは、歩いて足に体重を掛けると治ります。

Q 手術の後、歩くときの感覚が変わって不安定な気がするのですが？

A 足のむくみがとれると、足の裏のむくみも無くなります。すると当然、歩くときの感覚も変わります。足が痩せて靴がぶかぶかすることもあるので、インソールを使うとよいでしょう。むくみが慢性化していた方は、外反母趾や扁平足になっている場合が多いので、そのままにしておくと腰痛などの原因にもなります。土踏まずに重心がかかり、硬くて高さのあるインソールを使うようにしてください。

また、術後は痛みがあるために大きめの靴やサンダルを履く方もいますが、フィットしない靴を履くと、皮膚がこすれてさらに痛みがひどくなる場合もあります。足にフィットする靴を選ぶか、足の甲にテーピングをして靴を履くようにしてください。

Q 術後の痛みにはどのようなものがありますか？

A 術後には、体内で治療を行ったことによる傷の痛み（疼痛）が起こります。また、長期間むくみが慢性化していた場合、表皮に近い神経が損傷してしまっていて神経痛を起こすこともあります。

術後の疼痛は、動いたり温めたりすると痛みが強くなり、じっとしているときは痛みません。これに対し、神経痛はじっとしていても痛く、歩いたりお風呂で温めたりすると痛みが治まります。

術後の疼痛は3か月から半年くらいでなくなりますが、神経痛は痛みが続く場合があります。神経痛には一般的な鎮痛剤が効きにくいので、そのための薬をのむこととなりますが、眠くなるなどの副作用があるので、なるべく夜に服用するようにします。神経痛の痛みは眠ると消えるので、良質な睡眠をとって痛みを蓄積しないことが大切です。

術後のお薬について

レーザー手術を行った後は、3日程度お薬をのんでもらいます。レーザー手術は血管を焼いて閉鎖するものですが、この血管が体内に吸収されるときに皮膚の炎症や痒みなどのアレルギー反応を起すことがあります。この薬はそれを抑える効果がありますが、少量のステロイドが含まれています。そのため、まれに血圧が高くなることもあります。短期間の服用なので心配はありません。

お薬の服用について、気になる方は事前に相談してください。



より詳しく知りたい方は
ASHiKA Vol.20も
併せてお読みください。

サトウ血管外科クリニックの
ホームページからもご覧いただけます。
<https://www.sato-vsc.com>



診療のご案内

2023.2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	25
○●	○●	○●○●	○●○●	○●	○●○●	○●○●
26	27	28				
○●	○●	○●○●				

2023.3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	25
○●	○●	○●○●	○●○●	○●	○●○●	○●○●
26	27	28	29	30	31	
○●	○●	○●○●	○●○●	○●	○●○●	

午前診 … 9:30~12:00 手術 … 13:00~17:00 午後診 … 17:00~19:30



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

