

脚の健康は全身の健康を支えます。

Vol. 46
Oct.-Nov.2023



足のたるさ・むくみがある方の

「肩こりが治った！」は
黄色信号です。

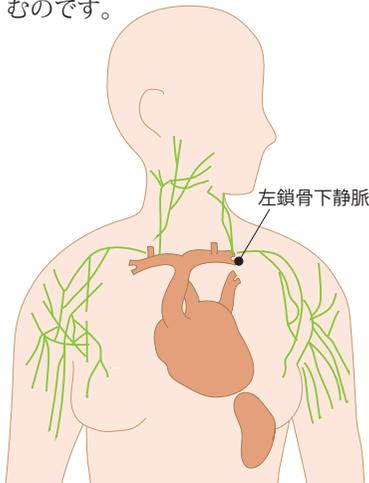


足のだるさ・むくみがある方の 「肩こりが治った！」は 黄色信号です

足のだるさやむくみを伴う下肢静脈瘤は、
静脈の血流が悪くなるのが原因です。
血液の流れが悪くなると、リンパ液の流れも悪くなります。
リンパ液が滞ると肩こりの原因になるので、
足のむくみやだるさがある人は、肩がこる人が多いのです。
ところが、いつの間にか肩こりが消えていることがあります。
しかし、これは危険信号のひとつ。
今回は肩こりが消える原因についてお話しします。

リンパの流れと 肩こりの関係とは？

むくみやだるさの症状がある「かくれ静脈瘤」は、足の甲にある抜け道血管が開き、下肢の静脈の血流が増えて流れが悪くなるのが原因で起こります。静脈血の流れが悪くなってうっ滞すると、血管から血漿成分（透明の液体）がしみ出します。にじみ出した水分は、血管の近くを流れるリンパ管に吸収されるのですが、しみ出す量が多くなると、リンパ管では吸収しきれなくなります。吸収されなかった水分が下肢の組織に溜まると、足がむくむのです。



また、リンパ管には多量のリンパ液が流れることとなります。リンパ管は血管と同様、体内をくまなく巡っていますが、最終的には肩にある鎖骨下静脈につながって静脈に流れ込みます。リンパ管を流れるリンパ液の量が多くなり過ぎると、**肩のあたりでリンパ液が滞留してしまいます。これが肩こりの原因のひとつです。**



なぜ肩こりが消える？

このように、足のむくみやだるさの症状がある方は、肩こりに悩まされることも多いのです。

ところが、気がつくといつの間にか肩こりがなくなっていたという方がいます。しかし、運動をしたり生活習慣が変わったりするなどの理由もなく、急に肩こりが治るとは考えにくいものです。では、なぜ肩こりが治ったように感

じるのでしょうか。

これは溜まったリンパ液が自家感作というアレルギー反応を起こし、神経の感覚を低下させることが理由です。そのため、**肩こりが治ったと感じてしまう**のです。

多くの場合、肩こりが治ったと感じるのと同じタイミングで、足の痛みやだるさも感じなくなるようです。リンパ液は全身を巡っているので、同じように足の神経も感覚がにぶくなるためです。

多くの方は、「痛いから」「だるいから」という理由で病院を訪れます。痛みなどの自覚症状がなく、日常生活に支障がなければ受診しません。ところが、これまでにお話したように、**痛みがなくなってきたのは下肢静脈瘤が見えないところで進行し、悪化したサイン**かもしれないのです。

痛みがなくなったことで安心すると、症状は進行し、皮膚や筋肉にも影響を及ぼします。うっ



滞した血液やリンパ液には老廃物が含まれて

「痛い」は体からの危険信号

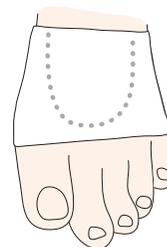
おり、皮膚潰瘍などを起こすことがあります。神経が傷ついてしまうと皮膚の痛みも感じにくくなるので、そのまま放置されて、後で治療がたいへんになってしまうケースもあります。

また、流れが悪いために血漿がしみ出して水分が少なくなった血液は、**血栓が出来やすい状態**になります。重篤な疾患につながるおそれもあるので、安易に自分で判断しないようにしてください。

肩こりが治ったと思ったら

肩こりに悩まされている方で、足のむくみやだるさもある場合は、足の甲にテーピングをしてみてください。

テーピングをして足のだるさや痛みが解消して楽になったと感じるなら、感覚の障害は起きていないと考えられます。しかし、あまり変化がない場合は神経が損傷しているかもしれません。早めに医師に相談しましょう。



やきつめに巻いて下さい。



肩こりの原因は、姿勢の悪さや歯の痛み、ストレスなど様々です。肩こりに悩まされているからといって、すべての方が下肢静脈瘤の疑いがあるわけではありません。しかし、足のむくみやだるさがある、いつの間にか肩こりが治ったという場合は、一度受診をおすすめします。

院長室から

最近、中学生や高校生の若い患者さんがクリニックを受診することが増えてきました。足が痛くて我慢できず、学校でも椅子に座っているのが辛いとのこと。授業中は椅子の上で正座をしたり、あぐらをかいたりしているそうです。

原因は何かと思ってよく聞くと、校内では学校指定のビニール製のスリッパを履いて過ごすそうです。

ビニール素材は通気性も悪く、蒸れて暑くなるため足の甲の抜け道血管が開きやすくなります。また、スリッパは構造上、常に爪先を上げていなければならず、歩くときも足のかかとをホールドしないので、足のアーチがしっかり動きません。ふくらはぎのポンプ機能も働かず、下肢の血液の循環が悪くなって足が痛くなるのです。(若い人は血管の内膜が敏感で、「だるい」より「痛い」と感じてしまいます)

規則は規則なので、従うことも必要だとは思いますが、痛みを感じたら我慢しないで履き物を替えることを学校に相談すべきでしょう。長期的に見れば、運動能力の成長の妨げにもなりかねません。

今回お話したように、痛みを我慢して、やがて治ったと感じた時には症状が進んでいることもあります。体からの声には素直に耳を傾けることが大切です。

診療のご案内

2023.10月

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

2023.11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	○●○	○●○	○●○	○●○	○●○
12	13	14	15	16	17	18
休診	休診	○●○	○●○	○●○	○●○	○●○
19	20	21	22	23	24	25
休診	休診	○●○	○●○	○●○	○●○	○●○
26	27	28	29	30		
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

