

脚の健康は全身の健康を支えます。

Vol. 48

Feb.-Mar.2024

あ し 科  
ASHIKA  
Presented by Sato vein surgery clinic

静脈瘤はなぜ起きる？

発生と再発の  
原因と予防



# 静脈瘤はなぜ起きる？

## 発生と再発の原因と予防

静脈瘤が起きるのはなぜか、

また、治療をしても再発してしまうことがたまにあります。なぜでしょうか。

今回は代表的な3つの原因と、その予防についてお話しします。

### その1

## 肝臓のはたらきが原因になる場合

### 肝臓の役割とは

肝臓にはさまざまなはたらきがありますが、その一つが免疫に関するものです。体内に異物が入ってきたとき、肝臓で作られる物質が異物と戦い、体を守るはたらきをします。

それと同時に、体内の傷ついた部分を直すための「修復ホルモン」が分泌されます。この修復ホルモンが、静脈瘤の原因になるのです。



### 修復ホルモンが新たな血管を作る

例えば大きなケガや手術をすると、傷を治すために修復ホルモンが分泌されます。傷ついた皮膚や骨折が元通りになるのは、このはたらきがあるからです。

では、この修復ホルモンはどのようにして肝臓から患部に運ばれるのでしょうか。そう、修復ホルモンは血管を通過して運ばれます。そのため、傷が大きければ新たに血管を作り、より多くの修復ホルモンを運ぼうとします。そして新しく血管を作るときに出されるのが「血管促成因子」と呼ばれるものです。

### 治療済みの血管が再発することも

じつは、これらのはたらきが静脈瘤の発生や再発に関係しています。

もともと静脈瘤になりやすい部分に新しい血管ができたり、治療して閉鎖した血管を新しい血管がつないだりすることもあります。これらの血管は静脈瘤ができやすい状態になります。また、もともと静脈瘤だった血管が悪化する場合もあります。

### 静脈瘤が起きやすいのは？

膝の関節や股関節に痛みがあり、動きが悪くなっている人は、これを治すために修復ホルモンが分泌されます。しかし、これが逆効果になってしまい、静脈瘤になったり再発させたりすることもあります。

また、血圧の薬を服用している方、喫煙している方、ホルモン異常のある方も、静脈瘤になりやすく、治療しても再発しやすい傾向にあります。



### 予防

修復ホルモンが原因で静脈瘤になったり再発したりするのを予防するには、健康でいることがいちばんです。そのためには、規則正しい食生活と運動が欠かせません。仕事や家事で体を動かしているとおっしゃる方もいますが、仕事や家事と運動は別のもので、意識的に歩く距離を長くしたり、ストレッチや体操をして健康維持を心掛けてください。



## その2 扁平足や外反母趾が原因になる場合

### 扁平足になると

扁平足になる原因は、運動不足や肥満、加齢などさまざまです。足の裏のアーチがなくなることで、足首から先が動きにくくなり、足首の関節の動きも少なくなります。

また、爪先に体重がかかるようになるため、だんだん指先が開き、やがて足首の内側の骨が飛び出すといった変形が見られるようになります。すると姿勢が悪くなり、体全体にも影響が出てしまいます。

### 扁平足と静脈瘤

扁平足になると足の裏のアーチを使って歩くことができなくなります。また、それと同時に足首の動きも悪くなるため、ふくらはぎの筋肉ポンプが働かず、下肢の血流が悪くなり、静脈瘤の原因となります。

#### 予防

静脈瘤を予防するために、扁平足になってきたら、靴の中にインソールを入れるようにします。インソールは正しいサイズで自分に合った物を選びましょう。そして、よく歩いたり、足首を回すなどの運動をしましょう。

## その3

## 加齢により骨盤下に静脈が下がる場合

### 骨盤の周りの筋力が衰えると

加齢によって下腹部やお尻、大腿部の筋肉が衰えると、骨盤を流れる血管が下がってきます。すると、骨盤底の筋肉の隙間や、閉鎖孔と呼ばれるところなどから静脈が出てきてしまいます。

#### 予防

腹部や太ももの筋力の低下が原因なので、運動をすることである程度発症を防ぐことができます。とくにスクワットや、スポーツジムで自転車漕ぎのマシンを使ったトレーニングが有効です。また、可能な場合は水泳、ウォーキングなどの有酸素運動をしましょう。

### 骨盤型の静脈瘤になると

下がってきた静脈は下肢の血流を悪くして、足の付け根や太腿の裏側などに静脈瘤ができます。血管がポコポコと隆起することがあるほか、足の後ろがしびれたり、足が疲れやすくなったりします。

# 院長室から

静脈瘤の原因について解説しましたが、お話しした3つの原因はすべて50歳代くらいからリスクが高くなります。今は思い当たることや自覚症状が無くても、予防を心掛けてもらいたいと思います。中面でお話しした予防はすべて運動に関するものでしたが、ここで、もう一つ紹介しましょう。

多くの患者さんを治療していて気付くことですが、高齢になっても健康な人は、靴や靴下の脱ぎ履きを自分で出来る方が多いようです。

座ったままでもよいので、腰を前に曲げて足首に触る体操を続けてみてください。腹部に適度な圧力がかかることでリンパの流れがよくなり、むくみや冷えの対策にもなります（さらに詳しく知りたい方はASHiKA Vol.36をお読みください）。

無理のない範囲でよいので、運動を続けることで健康な体を維持するようになしてください。

## 診療のご案内

2024.2月

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

2024.3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		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



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

