

脚の健康は全身の健康を支えます。

Vol. 51  
Oct.-Nov.2024

# ASHiKA

Presented by Sato vein surgery clinic

どうして？

熱いむくみと、  
冷たいむくみ



# どうして？

## 熱いむくみと、冷たいむくみ

むくみは、下肢静脈瘤の代表的ともいえる症状です。

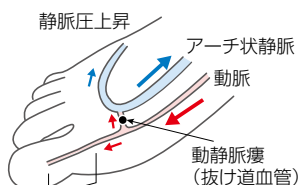
このむくみには、皮膚が熱をもったように感じるむくみと、

脚が冷たく、冷えを感じるむくみがあって、その原因や対処法も異なるのです。

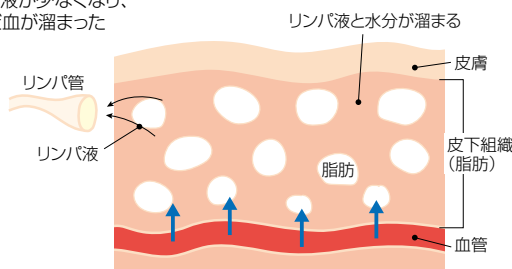
今回は「熱いむくみと冷たいむくみ」についてお話しします。

### そもそもむくみはなぜ起きる？

脚がむくむのは、足の甲にある抜け道血管が開くことで、下肢の静脈に大量の動脈血が流れ込み、静脈の血流が悪くなることが原因です。流れが悪くなった血管は内部の圧力が高まり、血しょう等が漏出します。この血しょうは、リンパ液となってリンパ管に環流するのですが、その量が多いとリンパ管に吸収しきれず体内の組織に溜まります。こうしてリンパ液等が溜まることで脚がむくむのです。



足先に流れる血液が少なくなり、老廃物を含んだ血が溜まったままになる



血液から染み出すリンパ液と水分が多くなり、脂肪組織に溜まってしまう

### 足先の冷えも原因は同じ

ところで、気温が下がってくると足先の冷えを訴える方が増えますが、この原因も抜け道血管にあることが多いのです。抜け道血管が開くと、つま先まで流れるはずだった動脈血が、足の甲の部分で静脈に流れてしまい、足先の血流が不足して指が冷えてしまうのです。

血流が悪くなると、冷えるだけでなく、栄養や酸素が不足した状態になります。また、血液が循環しないために老廃物や二酸化炭素も溜まったままになり、爪が変形したり変色したりすることもあります。

### 脚が熱く感じるむくみとは？

さて、血流が悪いと、本来は心臓に返っていくはずの血液が溜まったままになります。このような血液は老廃物や二酸化炭素を含んでおり、触ると熱く感じます。

また、血管からにじみ出したリンパ液はアレルギー症状を引き起こし、皮膚が痒くなって熱っぽく感じます。このようなことが原因で、「脚がむくんで皮膚が熱く感じる」という状態になるのです。

熱く感じるむくみは、皮膚の表面がつるつるして、毛穴も見えにくくなります。また、むくんだ部分を指で押すとへこんで跡が残ります。

## 脚が冷たく感じるむくみとは？

血流が悪く、脚が熱く感じる状態を放置していると、やがて症状は慢性化し、体内に溜まったままのリンパ液は老廃物とともに脂肪細胞に取り込まれていきます。すると脂肪細胞は硬化して、セルライトと呼ばれるかたまりに変わります。セルライトは脂肪の本来の役割である体の保温や、外部からの衝撃に対するクッションの役目を果たさないばかりか、ぶつけると毒素を出して皮膚潰瘍などの原因になります。また、

セルライトは冷たいために、「脚がむくんで冷たく感じる」という状態になるのです。

冷たく感じるむくみは、脂肪が固くなっているので、指で押してもへこみません。毛穴も普通に見え、さらに放置するとやがて脚が細くなっていくので、治ったのかと思いがちです。しかし、これはリンパ液が筋肉などの組織を萎縮させたために起きることで、症状がさらに悪化した状態だといえるのです。

皮膚が熱く感じるむくみ	皮膚が冷たく感じるむくみ
皮膚が陶器のようにつるつる	皮膚が痒く、変色してくる。
毛穴が見えない	毛穴が見える
指で押すとへこんで跡がつく	指で押してもへこまない。

## むくみの対処法は？

### 熱く感じる場合

リンパの流れをよくすることを心掛けましょう。リンパが正常に流れるためには睡眠時の正しい呼吸が大切です。口で息をしている方は鼻で呼吸するために、寝るときは横を向くようにしてください。鼻呼吸が難しい場合は口テープを貼るとよいでしょう。また、ウォーキングやストレッチなど、適度な運動も効果的です。

リンパの流れが悪いからといって、足を上げて寝たり、足湯などで足先だけを温めたりすると、抜け道血管が開いてしまうので、やめておきましょう。

### 冷たく感じる場合

脂肪を燃焼するために、しっかり運動することが大切です。

脂肪の燃焼にはウォーキングや水泳、エアロビクスなど有酸素運動が効果的です。あまり筋肉に負荷をかけずに、軽く汗をかく程度の運動を長い時間するようにしましょう。屋外が寒くなる時期ですが、気温が低いほうが効率的に脂肪を燃焼することができます。



### 安易なマッサージはしないように

皮膚が熱く感じるときにマッサージなどで皮膚を揉むと、リンパ液が周囲の組織を侵襲して感染症などを起こすことがあります。また、皮膚が冷たく感じるときに皮膚を揉むと、セルラ

イトから毒素が出ることで、皮膚炎や皮膚潰瘍になることがあります。いずれにしてもセルフケアになると考えて安易にマッサージをしてはいけません。

# 院長室から

今から少し前のことになりますが、静脈瘤を治療しても、しばらく後にむくみを訴える患者さんがおられました。いずれも抜け道血管の治療をせずに、大伏在静脈や小伏在静脈など、いわゆる通常の治療だけを行ったケースでした。

その当時、アーチ状静脈と足の甲の抜け道血管の存在はわかっていたものの、全ての人にそれがあるかどうかは不明でした。そこで、抜け道血管が開くように誘発して調査をしたところ、723 人中 700 人に抜け道血管があり、存在が確認できなかったのは 23 人だけでした。

つまり、治療をしたにも関わらずむくんでしまうのは、抜け道血管に原因があると考えることができたのです。

下肢静脈瘤の原因は、静脈に備わる逆流防止弁が機能しなくなることだと考えられていましたが、今では抜け道血管の存在がそれと並ぶ大きな原因だということができるのです。



## 診療のご案内

2024.10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		
○●○●	○●○●	○●○●	○●○●	○●○●		

2024.11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
○●○●	○●○●	○●○●	○●○●	○●○●	○●○●	○●○●

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

