

脚の健康は全身の健康を支えます。

Vol. **53**  
Apr-May, 2025

あ し 科  
**A S H i K A**  
Presented by Sato vein surgery clinic

## 足のむくみと薬について

### むくみが軽減する 薬とは？



# むくみが軽減する薬とは？

## 足のむくみは

下肢静脈瘤の症状のひとつですが、それを治す決め手となるような内服薬はありません。

しかし、むくみが慢性化する前や、症状が比較的軽い場合は、効果が期待できる薬もあるので。今回は足のむくみと薬について解説します。

## そもそもむくみはなぜ起きる？

脚がむくむのは、静脈の血流が悪くなるのが原因です。血液の流れが滞ると、血管内部の圧力が高まり、血管の外に水分が滲み出します。これが体内の組織に溜まることで脚がむくむのです。この水分には二酸化炭素や老廃物が含まれているため、足のむくみだけでなく、皮膚炎や神経痛の原因にもなってしまいます。

## むくみに「利尿剤」は効果的？

お医者さんにもよりますが、むくみの症状を訴えると、利尿剤を処方されることがあります。利尿剤には血管内の水分を排出するはたらきがあります。むくみが一時的なものであれば、水分を体外に出すことによって、むくみを解消することが期待できます。

しかし、すでにむくみが慢性化している場合はどうでしょうか。血流が滞った血液は水分が

不足した状態にあります。そこに利尿剤を服用すると、さらに水分が失われ、「血管内脱水」になってしまいます。血流はこれまで以上に悪くなり、むくみは悪化します。

利尿剤は一時的なむくみには効果的ですが、症状が慢性化している患者さんには、かえって逆効果になると考えられるのです。



## 皮膚の湿疹や痒みを抑える 抗ヒスタミン剤とステロイド

リンパの流れが悪くなると、免疫細胞が刺激されることでヒスタミンと呼ばれる物質が分泌され、皮膚に痒みが起こります。免疫細胞をコントロールするサイトカインも、皮膚に刺激があると盛んに分泌され、サイトカインが神経を刺激することで、痒みが起こります。

また、リンパの流れの悪化は、血流の悪化と同様にむくみの原因になります。つまり、リンパや血液の流れが悪くなると、足がむくんで皮膚も痒くなるという症状が起こるのです。

さて、このようなときに、かゆみを抑えるのが抗ヒスタミン剤とステロイドです。これについては、前回のASHiKAで詳しくお話ししました。

## むくみ取りの 抗アレルギー剤を ずっと服用し続け ないほうがよいのはなぜ？

それでは、むくみが慢性化している場合、ずっとむくみ取りの抗アレルギー剤を服用すればよいのでしょうか。この薬は、通常1日に2～3錠服用することになっていますが、むくみの軽減には、0.5錠くらいで効果があります。さらに服用量を症状に応じて減量します。

しかし、それでもステロイドが含まれているため、長期に使用し続けると、感染症のリスクが高まることや、糖代謝が低下して糖尿病になるおそれがないとは言えません。

そこで当クリニックでは、使用する際はできるだけ少量にし、症状の改善が見られたら、なるべく早く使用をやめるようにしています。

## むくみにも効果がある 抗アレルギー薬

当クリニックでは抗ヒスタミンとステロイドとの配合剤を用います。この薬には、むくみを軽減する作用もあるのです。

この抗アレルギー薬がむくみに効果的であることがわかったのは、痒みの治療のためにこれを服用した患者さんの多くがむくみも軽減されたという、いわば偶然の産物でもあります。

静脈圧が高いときに用いると、リンパなどの漏出が減少してむくみが軽減することや、静脈瘤のレーザー治療の後に用いると、レーザーで焼いた血管（老廃物）が吸収されやすくなり、術後の回復が早くなることがわかっています。



### むくみにくい 体作りを

ステロイドは、効果もあるが副作用もある、いわば「諸刃の剣」です。薬だけに頼るのではなく、自分の力で治す努力も必要です。むくみを治すのは、「医師や薬の力が半分、自分の力が半分」だと考えてください。薬を飲むのはあくまで補助的なもので、適度な運動や食生活など生活習慣の見直しによって、むくみにくい体を作ることが大切なのです。



# 院長室から

今回はむくみに抗アレルギー薬が効果的であるというお話をしました。私は以前、小児専門の公立病院に勤務していたことがあります。この病院では、発熱や下痢や嘔吐など、様々な症状の乳幼児の患者さんに対し、抗ヒスタミン薬を処方して様子を見て、やや重症化するとこの薬を投与することにしていました。

すると、ほとんどすべての場合に症状が緩和するのです。つまり、体に現れる症状には、何らかの免疫やアレルギー反応が関係することが多いということです。もちろん、これで治らないこともあるのですが、初期の対処としては間違っていないと思われます。

むくみの原因は血液やリンパの流れが悪くなることですが、リンパのはたらきは免疫やアレルギー反応と強い関係性があります。そう考えると、この薬がむくみを緩和することにも合理性がありそうです。

## 診療のご案内

### 2025.4月

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

### 2025.5月

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

