かかりつけ医通信その１５

瀬戸内タイムス　平成２７年２月６日(金)　瀬戸内つれづれ

下肢静脈瘤

たけなか医院　竹中博昭

　ふくらはぎや太ももに青い血管が浮き出て見えたり、あるいはコブのように膨らんで見えたりしていませんか？もしかするとそれは静脈瘤かも知れません。

　心臓から送り出された血液が動脈を通り体の隅々まで運ばれ、そこで酸素や栄養を使って再び心臓に戻ってきます。この血液の帰り道となっているのが静脈という血管です。静脈には血液の逆流を防ぐために弁がついています。この弁が悪くなると静脈から心臓へ帰るべき血液が逆流して溜まってしまい、静脈がこぶのように膨らんでしまいます。この状態を静脈瘤といいます。はっきりとした原因は分かっていませんが女性にやや多く、妊娠・出産や長時間の立ち仕事などと関係があると言われています。いわゆる遺伝病ではありませんが、親に下肢静脈瘤があると体質的に子供にも発症しやすいと言われています。

　下肢の血管に静脈血が停滞して血液の水分や栄養分が血管の外にしみ出すため夕方になると足がむくむ、だるい、痛いなどの症状が出ます。ふくらはぎのこむら返しや皮膚の湿疹や、症状がすすむと皮膚の色素沈着（皮膚が黒ずんでくる）、放置すると難治性潰瘍（皮膚に傷ができてなかなか治らない）が生じることもあります。症状がなければしばらく様子をみてかまいませんが、何らかの自覚症状がある場合は治療を受けることをお勧めします。日常生活での注意点としては長時間の立ち仕事を避けることが重要です。立ち仕事をする場合は足踏みや歩行を時々行い下腿筋のポンプ作用により足に溜まった血が心臓に還りやすくすると夕方の下肢の腫れが少なくなります。就寝時は足先に枕やタオルケットを敷いて下肢を心臓の高さより少し高くしておくと症状が取れやすくなります。また、静脈瘤があるとちょっとした傷でも治りにくくなることがあるので転倒して怪我をしないこと、虫刺されなどで掻き傷を作らないこと、水虫の治療をきちんとしておくことも大事です。　検査は、治療方法を決定するために行います。静脈の弁不全が逆流の原因となっているのか（場所の診断）と下肢の静脈血の逆流の程度（重症度の診断）を調べる必要があります。以前は足の甲の静脈に注射針を刺して静脈造影が行われていましたが、現在は痛みのない超音波検査だけで正確に弁不全がある場所と重症度を診断することができます。　治療法には(1)弾力ストッキング、(2)硬化療法：悪い静脈に薬を注入して固めてしまう方法。(3)手術療法：膨らんでいる悪い血管を手術的に取ってしまう方法、レーザー光で血管の内面を焼く方法などあります。どの方法で治療するかは静脈弁不全の場所と程度、患自覚症状の程度により選択します。いずれにしても静脈瘤かな？と思われたら早めに専門医を受診することをお勧めします。