



「第二の心臓」足に気配りを！  
 下肢静脈瘤

■足の静脈が血液を上方へと押し流す仕組み

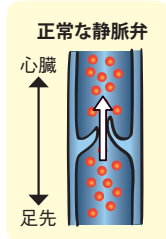
体の中で、足は最も下に位置しています。その足の血液を重力に逆らって上へと押し戻してくれているのが、ふくらはぎの「筋ポンプ作用」と、その血管内の「静脈弁」の働きです(図1)。

1. 筋ポンプ作用

ふくらはぎの筋肉は、縮んだりふくらんだりしてポンプの役割を果たすことで、まさに「第2の心臓」として血液を上へと押し戻します。

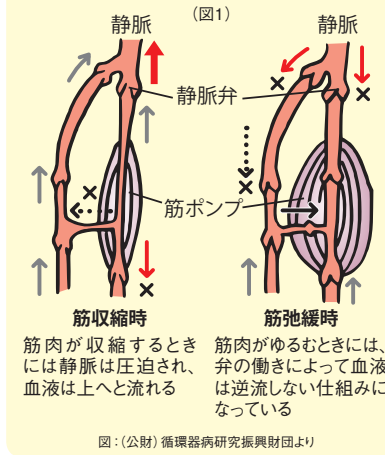
2. 静脈弁

静脈の中には逆流防止のための弁がいくつもついています。ふくらはぎの筋肉が収縮した時は、弁が開いて血液が上方へと流れ、筋肉がゆるんだ時は、弁が閉じて血液が下方へと流れ落ちるのを防ぎます。



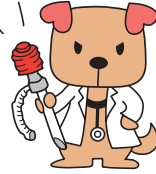
提供：日本コヴィディエン株式会社

ふくらはぎの静脈の流れ(筋収縮・筋弛緩時)



図：(公財)循環器病研究振興財団より

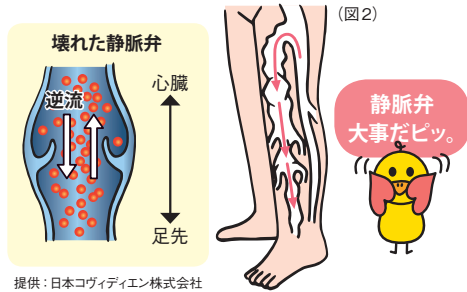
ふくらはぎの筋肉の「ポンプ機能」がいかに重要であるかを、ぜひ理解しておいてください！



■下肢静脈瘤発生のメカニズム

静脈の弁の働きが壊れることで、下肢静脈瘤が発生します。

静脈の弁は血液が下方へ逆流することを防止していますが、この弁が壊れると血液は逆流を起こし、下の方に溜まってしまいます。ひどくなると血管が太くなってこぶのように盛り上がり(図2)、皮膚の表面に血管が浮かび上がります。



提供：日本コヴィディエン株式会社

※このほかには、生まれつき静脈の壁が弱かったり、動脈硬化やホルモンの異常、外傷によることもあります。

足が「第2の心臓」と言われる理由

血管には、動脈と静脈の2種類があります。

動脈とは、酸素や栄養豊富な血液を心臓から体のすみずみまで運ぶ血管で、いわば「上水道」にあたります。

逆に静脈は、体内で発生した老廃物を含んだ血液を心臓に向かって戻す血管で、いわば「下水道」にあたります。

この時、「足の静脈の血液を、重力に逆らって下から上へと送り出しているのがふくらはぎの筋肉です。縮んだりふくらんだり

監修

千葉県医師会

ピアス 洋子 医師



## ■下肢静脈瘤が発生した時の症状

- だるい・重たい
- かゆい
- こむらがえり
- むくみ
- 湿疹・色素沈着・潰瘍
- 出血(まれ)



## ■下肢静脈瘤のタイプ

下肢静脈瘤は、主に「網目状静脈瘤」「くもの巣状静脈瘤」「側枝型静脈瘤」「伏在型静脈瘤」の4タイプに分類されます。

手術の必要はありません。

しかし、外見が気になる場合は硬化療法\*などで治療もできます。 ※3ページ上段参照へ



**網目状静脈瘤**

直径2～3mm以下の静脈にできるもの。



**くもの巣状静脈瘤**

網目状静脈瘤よりさらに細い、直径1mm以下の静脈にできるもの。



**側枝型静脈瘤**

伏在静脈から枝分かれした側枝静脈にできるもの。

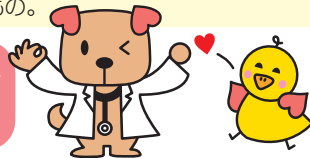
手術が必要になることもあります。



**伏在型静脈瘤**

いわば木の幹といえるような太い静脈にできる静脈瘤。患者数が最も多い。

手術が必要なものと、そうじゃないものがあります



あまり怖がらなくていいんだピッよかったピッ!

**下肢静脈瘤になる原因は?**  
下肢静脈瘤の患者の7割は女性で、40歳以上の方が多く、年齢とともに増加していくといわれています(当院での男女比は1対2で、男性も多いです)。妊娠や出産を機に発症することも多く、遺伝的要因があることも知られています。主な原因としては、長時間の立ち仕事や、座りっぱなしのデスクワークなどがあります。立ち仕事でも、足を動かしていれば血流を促すことができるのですが、長時間同じ状態が続くと、静脈の流れを滞らせてしまいます。

を繰り返すことで血液を押し流すポンプの役割を果たしているため、「足は第2の心臓」と言われています。さらに、せつかく上方へと送り出した血液が下方へと流れ落ちてしまわないよう、足の静脈には、ところどころに血液の逆流を防ぐ弁がついています。しかし、何らかの原因でこの弁が壊れ、血液が逆流してしまうと、足の静脈内に血液がたまってしまいます。そうすると、足の血管がふくれたり、ポコポコと浮き出て瘤のようになるといった症状が現れます。これが下肢静脈瘤です。

## ■ 静脈瘤のタイプによって分かれる様々な治療法

治療が必要な場合として3つあげられます。

- ① 皮膚炎、皮膚潰瘍が起こっている ② むくみやだるさ、足のつれなどの症状があり辛い ③ 外見が気になる

	特 長	メリット	デメリット
保存的治療	治療用の弾性ストッキングにより足全体を程よい強さで圧迫することで、静脈瘤の進行を防ぐ方法です。	容易に症状を改善できる。	根本治療にはならない。
ストリッピング手術	弁が壊れた静脈を引き抜く手術を行う治療法。病変のある静脈にストリッパーという器具を挿入して縛り付け、器具ごと静脈を抜き取ります。	大きな静脈瘤を根本的に治療することができる。	全身麻酔や腰椎麻酔、入院が必要な場合がある。
硬化療法	静脈に硬化剤を注入し、静脈瘤をつぶしてしまう治療法。硬化剤は血管の内側をくっつける糊のような働きをします。血液が流れなくなった血管は徐々に退化し、静脈瘤も消えていきます。	外来で治療可能で、痛みなどの体への負担も少ない。また、治療費も高額ではない。	巨大な静脈瘤や潰瘍を作っているとき等には、十分な効果が期待できない。
血管内治療	血管内にカテーテルを通し、レーザー光線や高周波などによって逆流を起こしている血管を焼きつぶす治療法。	一部、健康保険が適用される。切らずに済み、体への負担が少ない（ストリッピング手術のかわりになる）。	実施している治療施設がまだ少ない。

ちがいます！



こんなことはありません！  
誤解しないようにしてください。

血のかたまりが身体をまわって、心筋梗塞や脳梗塞になる  
足の切断が必要になる

誤解しない  
ようにする  
ピッ！



### どんな治療方法があるの？

したがって予防方法としては、足の筋肉を鍛えることと、下肢の適度な運動が必要になります（例えば、休憩時に足を挙上する（持ち上げる）ことなど）。

下肢静脈瘤は、放置しておいても自然に治るということはありません。重症化させてしまうと、潰瘍ができたり皮膚疾患を起したりと、極めて治りにくくなってしまう。

治療としては、「保存的治療」、「ストリッピング手術」、「硬化療法」、「血管内治療」の4つがあります。

「保存的治療」は、起きている時に医療用の弾性ストッキングを着用して足を圧迫し、進行を予防する方法です。足のむくみや痛み、だるさなどの症状の軽減にたいへん有効ですが、静脈瘤を根本的に治療できる方法ではありません。

「ストリッピング手術」は、静脈瘤のできた血管を引き抜いて取り去ってしまう手術です（静脈瘤の血管を抜いてしまっても血液が行き場を失うようなことはなく、他の血管を利用して心臓へ戻るため心配いりません）。重症の静脈瘤も確実に治療できるかわりに、全身麻酔による手術と入院が必要となります（ただし、医療機関により日

## ■日常生活で気をつけること

この病はできるだけ足に血液をためこまないことが大切です。

適度な運動、バランスのとれた食事、締めつけの強すぎる下着を着用しない、休憩時には足を挙上するなど、日常の生活から見直しましょう。

\* 食事について：下肢静脈瘤の原因のひとつになりやすい肥満を予防するために、バランスのとれた食事を心がけてください。

## ■予防や症状の悪化防止のためのケア方法

### 足のむくみを改善する運動・マッサージ

●デスクワークの方  
つま先を上げ下げする



●立ち仕事の方  
1～2時間を目安に足を上げて休憩を



●家に帰ってからのケア

◎両足を上げてブラブラさせる



◎歩く習慣をもつ  
すでに静脈瘤がある方は、運動して筋肉を鍛えることが必要です



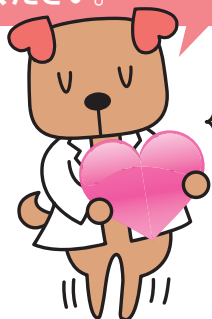
◎ふくらはぎあたりを、上方向（心臓方向）にさするようにマッサージする

◎枕や布団を膝の下まで入れ、足を心臓の高さ以上にする



※ 弾性ストッキングとは？：特殊な編み方により、足をしっかりと圧迫するように作られたくつ下です。足を圧迫することにより、血液が一定の場所にとどまっているのを防ぐことを目的としています。血液が心臓方向へと流れやすくなる構造になっています。

「足は第2の心臓」と言われる意味を理解し、ふくらはぎの筋肉を動かすことの重要性を忘れないようにしてください。



「もしかしたら私の足も…?」  
と思った方は  
早目に受診して  
ピッ!



帰り手術をしているところもあります。  
「硬化療法」は、注射療法とも言われ、患部の血管に薬剤（硬化剤）を注入して治療する方法です。治療にかかる時間が10分程度と短く、身体への負担が少ないため、入院を必要とする手術にかわって、現在広く行われるようになっていきます。  
「血管内治療」には、レーザー治療と高周波（ラジオ波）治療があります。どちらも、悪くなっている静脈に細い管を入れ、静脈の内側から熱を加えて静脈を焼き、塞いでしまう治療です。  
それぞれにメリットと注意点があるため、静脈瘤のタイプや体調に合わせ、適切な治療を選択する必要があります。