

今年こそ 素足に自信!

夏を目の前にして素肌を露出する機会が増えるこの時期、
悩みのタネになるのが「あし」(足と脚)のトラブルです。
年を重ねるほど病気は慢性化しやすいので、
ブルミエ世代こそ、本気で対処すべき時期といえます。
そこで、つま先からふくらはぎまで、部位別に
効果的なセルフケアと最新の治療法を徹底研究。
今年こそ長年の悩みを解決して、あしに自信を取り戻しましょう。

取材・文／小林真美子(50～60ページ)、東海左由留(61～63ページ)
イラスト／岡本典子、三弓素青 写真／小川玲子(61～62ページ)

「あし」の“6大トラブル” 解消法



1 爪が食い込んで痛い P.53

2 爪が濁って厚くなる P.54

3 かかとのガサガサ P.54

みんな、こっそり悩んでる!

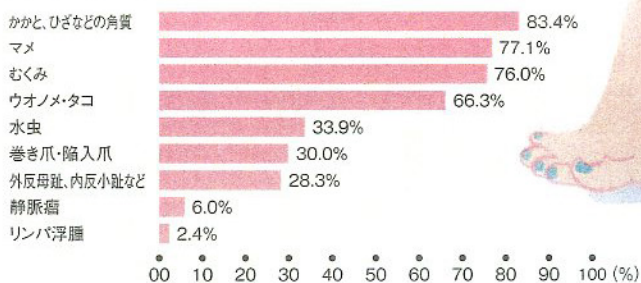
4 ウオノメ・タコ P.56

5 脚がむくむ、だるい P.57

6 脚に血管が浮く P.58



ほとんどの女性が、
あしのトラブルを抱えています



首都圏在住の10～50代の女性463人が回答した調査で、「足のトラブルの経験がある」と答えた人の割合(複数回答)。(データ:矢野経済研究所「2005年版 フットケア市場マーケティングレポート」から抜粋)

パンパンに張ってだるくなる

脚のむくみ

“足裏ウオーク”とさらさらマッサージ

夕

方から脚がむくんでだるくなるのは誰にでも起こる生理的な現象。ブルミエ世代では、これがひどくなったと感じる人が多いようです。

後藤学園附属入新井クリニック院長の濱本貴子さんによると、その理由は主に二つ。一つは女性ホルモンの分泌が減ってお腹の脂肪が増え、腹部の太い静脈がその重みでうっ滞しやすくなること。これは妊娠すると脚がむくみやすくなるのと同じです。そして、もう一つはふくらはぎの筋肉が落ちて脚の静脈を流れる血液を押し出すポンプ作用が低下することです。

対処法としておすすめなのが、ふくらはぎを使って歩くこと。「歩いていけるのにむくむ」という人は、歩き方を直直してみても「漫然とべたべた歩いてもふくらはぎの筋肉はほとんど使いません。かかとから着地し、足の指で地面をパンと蹴り出すように歩くのが、筋肉を使う歩き方です」と濱本さん。歩けない状況下では、脚を椅子に掛けて高くし、足首からひざに向かって両手でそつとさするようにマッサージ

ジするのもおすすめ。これは皮下の浅い部分に広がるリンパ管の流れを促進するテクニク。「表面を優しくなでるだけで良く、凝りをほぐすように強くもむ必要はありません(濱本さん)。

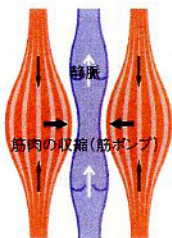
一方、北青山Dクリニック院長の阿保義久さんは、「大きく背伸びしたり深呼吸して、胸を上下させるだけでも、脚の静脈血の戻りが良くなり、むくみが改善する」とアドバイスします。

静脈を外側から圧迫して筋ポンプ作用を補助する弾性ストッキングも効果的。立ち仕事が多い日に使うとむくみがぐんと軽減するのを実感できるはず。脚の静脈で血液がうっ滞する下肢静脈瘤(次ページ)の対策としても有効です。ただし、中には心臓のポンプ機能の低下や肝機能障害、腎不全、あるいは甲状腺機能低下症といった病気でむくむ場合も。おかしいなと感じたら、内科で病気の有無を調べましょう。



なぜ脚がむくむの?

脚の太い静脈はふくらはぎの筋肉の中を流れて、筋肉が動くことで血液が心臓に送り返される仕組みになっている。座りっぱなしや立ち仕事で脚がむくみやすくなるのは、筋肉のポンプ作用が働いていないから。



むくみの予防と改善法

1 足裏全体を使って歩く

ふくらはぎの筋ポンプ作用は足裏をきちんと使って歩くことで発揮される。ポイントは、地面を強く蹴ること。これができると、次の足が前に出やすくなり、歩幅も広がって、多くの筋肉を使う理想的な歩き方になる。

2 優しくさすり上げる

足を少し高くして両手で足首からひざにかけて、さらさらとなでるようにマッサージする。力を入れる必要はなく、表面をさするだけでOK。これで皮下の浅い部分にあるリンパ管の働きが良くなり、むくみが取れる。

3 弾性ストッキング

着圧を強めたストッキングは、外側から静脈を圧迫して筋ポンプ作用を高める。「動物の脚がむくまないのは厚い皮膚が筋ポンプ作用を高めているから。弾性ストッキングは人にとって、「厚い皮」の代わり(濱本さん)。

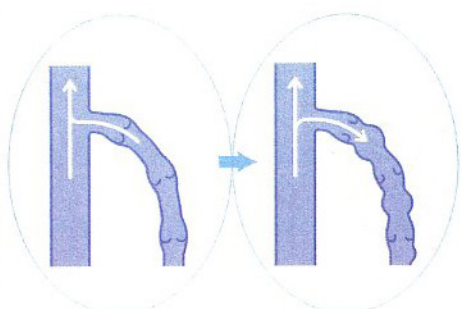
4 深呼吸する

胸とお腹を隔てる横隔膜を上下させると、脚からの血液の戻りが良くなる。歩きたくても歩けない時は、大きく背伸びして深呼吸を何度か繰り返して。足首回しや、つま先を前後に動かす運動を加えるとさらに効果的。

下 肢静脈瘤は脚の静脈の弁が壊れ、心臓に戻るべき血液の一部が逆流して血管がこぶ状にふくらみ、皮膚にその姿を現す病気です。

女性では妊娠をきっかけに発症する人が多いですが、基本的には加齢性の病気で、立ち仕事の人や脚の長い人などがかりやすいといわれています。

静脈瘤ができるのは皮下の比較的浅い場所にある静脈で、大きく二つのタイプに分けられます。一つは、足首から太ももの内側にかけて走る伏在静脈やそこから枝分かれした側枝静脈など比較的太い静脈にこぶができるタイプ(下右写真)。皮膚にぼこぼここと太い血管が浮き上がります。一方、皮下を走る太さ数mmのごく細い静脈で局所的なうっ血が起きた場合は、拡張した血管が赤紫色や青く透けて見えるようになります(下左写真)。



正常

静脈瘤

細い静脈に圧がかかって弁が壊れ、逆流した血液がたまってこぶになったのが静脈瘤。皮下の浅い場所にあるため表面に出やすい。

主な症状



網目状静脈瘤
(血管拡張タイプ)

皮下に無数にある太さ2~3mmの静脈で局所的に血液のうっ滞が起こって拡張したもの。血管が青っぽく透けて見える。太さ1mm未満のごく細い静脈が拡張した場合は「クモの巣状静脈瘤」と呼ばれる。



伏在静脈瘤
(ぼこぼこタイプ)

足首から太ももの内側にかけて走る伏在静脈に静脈瘤ができたケース。ここから枝分かれした側枝静脈にこぶができた側枝静脈瘤ではこれよりやや細い血管が浮く。(写真左右とも/阿保さん提供)

対策は

薬の注入(一部)
弾性ストッキング

薬の注入(一部)
日帰り手術
血管内レーザー



(写真左)「メディキュット・ハイコンプレッション」足首35hPa、ふくらはぎ21hPa。つま先をカットしたオープンタイプ。M、L、2625円。/ドクター・ショール フットケア相談室 ☎03-5466-2330 (右)「段階圧レグケア スリムウォーク」足首25hPa、ふくらはぎ17hPa。足裏が凸凹編み。シルクプロテイン加工。S、M、オープン価格。/ピップフジモト ☎06-6945-4427 (hpaは圧力を表す国際単位)

がつるといった不快な症状を伴う場合もありますが、何より、女性にとってはその見た目が気になる病気です。対策はタイプによって異なりますが、治療の基本は、薬で固める、焼く、除去するなど病気の血管を消してしまいうこと。その方法は年々進歩しています。例えば、「ぼこぼこタイプ」では、従来の手術は入院が必要でしたが、近年、日帰りが可能になりました。手術と同

等の効果がある血管内レーザー治療を行う施設も増えていきます」と阿保さん。血管拡張タイプでは、弾性ストッキングによる圧迫がケアの中心で、一部に薬を注射して血管を固める硬化療法が適用される程度でしたが、外からレーザーを当てて消す方法も新登場。残念ながらこの治療はまだ一部でしか実施されていません。ここでは、現在普及している治療法を紹介します。

脚に血管が浮き出す 下肢静脈瘤

弾性ストッキングや日帰り手術で

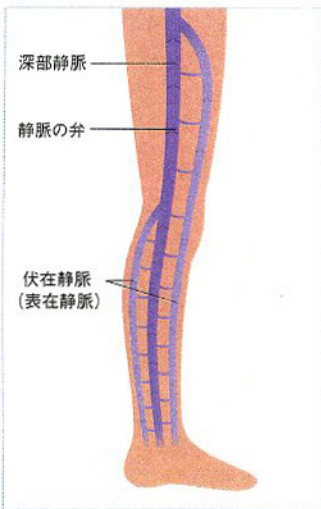


保険適用の 治療

手術で血管を
除去する

or

薬で血管を
固めてつぶす



保

険診療で受けられる治療は主に2種類。一つは以前から行われている「ストリッピング手術」です。静

脈瘤の中では最も大きい「伏在静脈瘤」を対象にした治療で、病気になった静脈を丸ごと引き抜きます。「静脈瘤が起こる浅い場所にある血管は、全体の数%程度。これがなくなっても機能にはほとんど影響はありません」と阿保さん。

手術後に内出血や痛みなどの副作用が出やすい欠点がありますが根治を期待できる治療です。従来は1週間程度の入院が必要でし



たが、麻酔の使い方が工夫され、日帰りで行う医療機関が増えています。

もう一つは硬化剤と呼ばれる薬を病気の静脈に注射して1ヵ月程度、圧迫し続け、血管をつぶす「硬化療法」です。「太い血管では硬化剤の効果が出にくい一方、皮下の浅い場所にある細い血管には薬を入れること自体が困難（阿保さん）なので、この治療だけで効果を実感できるのは「網目状静脈瘤」の中でも青く見える比較的太い静脈などご

く一部です。

ぼこぼこタイプでも、やや細い血管が浮く「側枝静脈瘤」では、皮膚に小さな切れ目を入れて血管の上部を縛ったり切除する結紮術と呼ばれる処置を済ませた後、硬化療法を併用します。ただし硬化療法は処置が簡単な一方、注射部位が硬くなったり頑固な色素沈着が出やすく、消えるまでに1年以上かかる場合が多いというデメリットも。早くきれいにしたい人は、次ページ

のレーザー治療も検討してみましょう。

硬化療法の 特徴

概要

病気の静脈に薬を注射した後、弾性ストッキングなどで1ヵ月程度圧迫して、血管をつぶす方法。外来で簡単にできる。

こんな人に向く

ぼこぼこタイプの細いものと網目状静脈瘤の太い部分に向く。皮下の浅い場所にある赤紫色のごく細い血管拡張には向かない。

注意点

注射した場所にしこりができたり頑固な色素沈着が広範囲に出る場合が多く、消えるまでに1年半位かかる。治療後の再発が多い。

ストリッピング手術の 特徴

概要

静脈瘤の根治をめざす手術。脚の付け根や足首を小さく切開し、弁の壊れた静脈にワイヤーを通して一気に引き抜く。近年、日帰りで行う医療機関が増えている。

こんな人に向く

ぼこぼこタイプで太い伏在静脈瘤に向く。

注意点

手術後に内出血や痛みが出やすい。時に神経障害が起こることもある。これらがどの程度出るか事前に予測できないので、手術後は定期的に診てもらふ必要がある。

自費で受ける治療

レーザーで内側から血管を焼く

日帰りストリッピング手術との比較

	ストリッピング手術	血管内レーザー
手術後の出血や痛み	大きい場合がある	あまり心配ない
手術時間	1～1.5時間	30分～1時間
手術後の在院時間	2～3時間	20分程度
手術後の通院回数	多い	少ない
費用	7万円程度※1	13～30万円/片足※2

※1 保険適用で3割負担の場合。麻酔の種類によって異なる。

※2 処置の内容や、医療機関によって異なる。

医療機関選びのポイント

他の選択肢や副作用を詳しく説明する

血管外科を専門とする医師

50～100例以上の血管内レーザー治療実績がある

「ま」だ保険は適用されていないもの、体の負担が少なく、副作用の出にくい治療として急速に広がりつつあるのが血管内レーザー治療です。レーザーを照射するファイバーを静脈に挿入し、熱エネルギーで内側から血管をつぶす治療で、「必要に応じて血管の上部を縛って切除する処置を加えれば、ぼこぼこタイプ（伏在静脈瘤と側枝静脈瘤）のほとんどすべてが治療できます」。04年からいち早くこの治療に取り組んでいる阿保さんはこう話します。

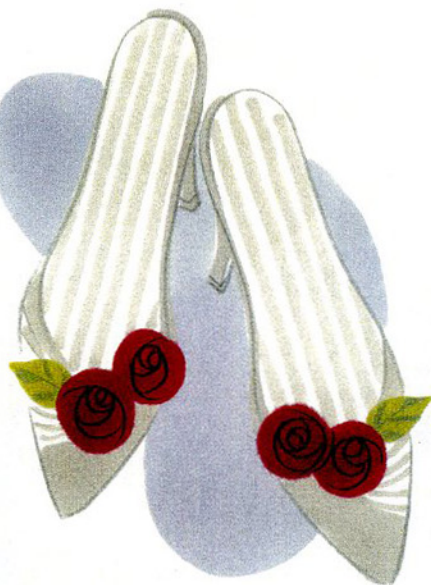
ファイバー挿入用に切開する傷は1mm程度と小さく、通常30～60分で治療は終了します。そのまま歩いて帰宅できるうえ、内出血や痛み、色素沈着といった副作用の出るリスクが少ないのがメリット。「今のところ再発率の低

さでもストリッピング手術より期待できる感触をもっています」と阿保さん。とはいえ、新しい治療だけにその技術には医療機関ごとの格差があるのも事実。そのため阿保さんは医療機関選びのポイントとして、①血管外科が専門の医師であること②レーザー治療以外の選択肢や副作用について詳しく説明してくれる③血管内レーザー治療の実績ができれば100例、少なくとも50例以上ある——という三つの条件を挙げています。レーザー機器は種類が多いので、現在主流となっている波長1320nmのロングパルスヤグレーザーを使っているかも、できれば確認したいところです。

治療にかかる費用は医療機関によって違うので、この点も事前に問い合わせてみましょう。

下肢静脈瘤の血管内レーザー治療が受けられる主な医療機関

医療機関名	所在地	担当医	電話番号
静脈クリニック・村木外科	札幌市中央区	村木専一	011-633-5888
両国あしのクリニック	東京都墨田区	工藤俊文、玉井 諭	03-5625-8486
北青山Dクリニック	東京都渋谷区	阿保義久	03-5411-3555
血管外科クリニック萩原医院	東京都三鷹市	萩原博道	0422-31-1500
湘南厚木病院日帰り手術センター	神奈川県厚木市	小銭太郎	046-223-3636
ベノネット高須クリニック	高知市	小田勝志	088-882-5015
ながさきハートクリニック	長崎市	多田誠一	095-818-4199



コレステロール、中性脂肪、 血糖値が高い人は注意

IKKO…まず、ブルミエ世代が
気になる動脈硬化について教える
ください。私も、動脈硬化に注意し
なさいって言われているんです。
阿保…動脈は心臓から全身に送ら
れる血液を運ぶ血管で、本来は弾
力があったりしなやかなものです。
この動脈の壁が硬くなったり厚へ

筋梗塞の原因になるのね。怖いわ。
どんな人がなりやすいですか？
阿保…コレステロール値、中性脂
肪値、血糖値が高い人は注意が必
要です。喫煙者も要注意ですよ。

IKKO…コレステロールには善
玉と悪玉があるんですよ。
阿保…そうなんです。悪玉コレス
テロールは血管の壁を傷つけ、動
脈硬化を引き起こしますが、善玉
のほうは動脈硬化を防ぎ、血管の

血液と血管

今月のテーマは

今回は、血管外科の専門医である北青山Dクリニック院長の阿保義久先生に
血液と血管のお話を聞きます。
血液と血管のアンチエイジング法、病気予防の方法を教えてください。

くなったりして、弾力性や柔軟性
を失った状態を動脈硬化と呼びま
す。血管の中にプラークという
塊のようなものが付き、これが
大きくなると血液の流れを妨げた
り、はがれて血栓(血液の塊)を作
るのです。血栓が血管を詰まらせ
ると血流が止まり、酸素や栄養が
臓器に届かなくなってしまう。脳
につながる動脈が詰まると脳梗
塞、心臓だと心筋梗塞が起きます。
IKKO…動脈硬化が脳梗塞や心



壁についた傷を治してくれる。で
すから、善玉の値が高く、悪玉が
低いのが理想です。しかし、総コ
レステロール値が高い人は、悪玉
だけがが増えて善玉が減る傾向にあ

IKKOの 名医対談 美の扉

第2回

撮影/岡部太郎(右下)、池谷友秀(ヴァニティフェア)
スタイリスト/金子美恵子 文/芦部洋子 構成/編集部

今月のドクターは

阿保義久さん

北青山Dクリニック院長

ります。また、活性酸素も動脈硬
化の原因のひとつで、血管にダメ
ージを与えます。しかし、ライフ
スタイルを改善すれば、善玉を増
やし、活性酸素の発生を抑えるこ
とができるんですよ。
IKKO…どんな生活をすればいい
んですか？
阿保…食生活では、いろいろな食
材を偏らずに食べる、腹八分目、
間食をしない、就寝3時間前には
食事を済ませる、などが基本です。

血管、血液の健康に役立つ食材
は野菜や果物。これらに含まれる
ビタミンC、E、ポリフェノール
群が、活性酸素の駆除をサポート
してくれるので、十分とりましよ
う。また、オリーブオイル、アー
モンド、赤ワインを適量とるのも
いいと言われています。オリーブ
オイル、アーモンドの油は悪玉コ
レステロール値を下げ、善玉を増
やすと言われる、赤ワインにはポリ
フェノールが含まれますから。日





頃から水分を十分にとることも大事です。水分が足りないと血管が硬くなり、血液はドロドロになって血栓ができやすくなるのです。IKKO…そうなんですか。水分は普段からよくとるようにしたいけど、よかった。サプリメントも利用すべきでしょうか？

阿保…本来は食材から栄養成分をとるのが望ましいのですが、現代の野菜には十分な栄養素が含まれていないという指摘もあり、食材からはとりにくい成分もあるので、サプリメントを利用するのもいいと思いますよ。

IKKO…サプリメントでとるといい成分って何ですか？

阿保…コエンザイムQ10は活性酸素を調節したり、エネルギーを作るシステムに関与しており、心臓の血管の健康維持に効果があります。イワシや肉類にも含まれますが非常に微量で、食材から必要量をとるのは不可能に近いですが、サプリメントでとるのもいいでしょう。IKKOさんは運動していますか？ 運動も血管のアンチエイジングに重要な要素なんで

すよ。

IKKO…ウォーキングを毎日1時間続けています。

阿保…それは理想的ですね。ブルミエ世代のみなさんは、足の筋肉をつけるようにしてほしいです。足の筋肉は二つ目の心臓と言われるように、血液の流れを促して、心臓の働きを助けてくれます。

**5〜10回の深呼吸を
行う習慣をつけよう**

阿保…もうひとつ、みなさんにぜひおすすすめしたいのは深呼吸です。深呼吸をすると横隔膜が大きく動いて血流量が増え、血液の流れがスムーズになります。心臓から遠い部分、足などに送られた血液が心臓に戻るのも助けてくれるんです。気がついたときに5〜10回深呼吸をしてみてください。いつでも手軽にできて効果的です。ストレス解消にもなるんですよ。

IKKO…深呼吸って体にいいのねえ。知らなかったわ。これから仕事の合間にも、意識して深呼吸します。ストレスって血管にも悪いですか？

阿保…ストレスは体のあらゆる部分に害を及ぼすので、意識して解消する時間を作るといいですよ。運動でも音楽でもいいから、好きなことをして発散しましょう。

IKKO…そうですか……。私は

当たり前のことばかりですが、それを続けることが重要なんですよ

バランスのいい食事、水分、運動、深呼吸が血管と血液を健康にしてくれるのね



ストレスを溜めやすいので、気をつけなきゃ。最後に、血管に関する病気について教えてください。

阿保…エコノミークラス症候群とも呼ばれる血栓症に注意してください。飛行中だけでなく、長時間同じ姿勢を続けて体を動かさないと、血液が流れにくくなり、固まりやすくなって発症します。体を動かせないときには、足首やふくらはぎを意識して動かし、深呼吸すること。この動作によって血管が収縮し、血液が心臓に戻るのを助けてくれます。

IKKO…野菜、果物多めのバラ

阿保 義久 あば・よしひさ
北青山Dクリニック(東京都港区)院長。東京大学医学部卒業。東京大学医学部附属病院血管外科・腫瘍外科勤務を経て同クリニックを設立。患者の負担が少ない日帰り手術、精度の高い人間ドックなど最新の医療を提供。

IKKO
1962年1月、福岡県生まれ。ヘアメイクアーティストを経て、ファッションからライフスタイルまで含めた総合的な美を提案する美容家に。『美脚革命』(マガジンハウス)で披露した脚の美しさも話題に。

ンスのいい食事につぶりの水分。運動と深呼吸。これらが血液と血管のアンチエイジングに大切なんです。みなさん、覚えておきましょうね！ 一期一会に愛をこめて IKKO

IKKOさんと医師に聞きたいことはありませんか？
IKKOさんと医師に聞きたい、興味のあるテーマを冒頭に「IKKOさんの美の扉について」と書いた上で、172、173ページの間にあるはがきの自由意見欄や下のホームページから投稿してください。

日経ヘルス プルミエ ホームページ
<http://nhp.nikkeibp.co.jp/toukou>