

神

奈良県川崎市の女性（61才）が、自分の脚の異変に気付いたのは約6年前。週に2度通っていた社交ダンスのレッスン中に突然脚がつったのがきっかけだった。

「鏡で確認したら、膝裏の辺りからふくらはぎにかけて、血管がみみず腫れたように浮き出ているのが見えました。見た目も悪いし、いつそうなったのか、全然分からなかったのもショックで」

両脚をさするとチクチクと痛む。しかし、それ以外の症状はなかった。様子を見ることにした。

ただ、ポコポコとした血管の見た目が気になり、人前に脚をさらすことが苦痛になった。社交ダンスは休みがちになり、スカートをはくのもやめて、脚を出さずに済むパンツスタイルで過ごす日々。脚のたるみやむくみは徐々に強まり、ついには痛みも感じるようになった。やがて毎晩のように脚がつって目が覚める事態となって、ようやく女性を意を決し、北青山Dクリニックを受診した。阿保義久院長は女性に、「血管内

クモの巣状静脈瘤
(下肢静脈瘤)脚に浮き出た醜い血管
保険適用の血管内治療で
きれいに治る

膝の裏やふくらはぎにみみず腫れやクモの巣状に浮き出た血管は、立ち仕事が多い女性に発症しやすい。昨年、レーザーや高周波を用いた血管内治療が相次いで保険適用となり、普及しつつある。



レーザー焼灼術による治療を勧めた。浮き出た部分につながる太ももの静脈内に極細のレーザーファイバーを挿入し、レーザービームで静脈の内側を焼いて血管を塞ぎ、血液が流れないようにする血管内治療法だ。レーザー治療器には980nm、1320nm、1470nm、2000nmの波長を持つものがあるが、2014年5月、高性能で術後の痛みも少ない1470nmレーザーが保険適用となった。

静脈の弁が壊れて起きる
ポコポコの血管

下肢静脈瘤は、脚の付け根の静脈内にある、血液の逆流防止弁が壊れて起きる。本来は重力に逆らい、静脈を通じて脚から心臓へと一定のリズムで押し上げられるべき血液が、壊れた弁の所で逆流し、血管を拡張

させてしまうのだ。拡張した血管は、脚の表面に太く浮き出たり膨らんだりして、ポコポコやクモの巣状の瘤となる。

血液がよどんでたまる「うっ血」が原因で生じるため、だるさ、痒み、火照り、痛みなどが起こるほか、歩行時や就寝時に脚がつる（こむら返り）人も多い。

生命を脅かすことはないが、「放っておいて自然に治る」ということは基本的にはない。進行の速度に個人差はあるものの、通常は徐々に悪化してしまう。重症化すると、皮膚に潰瘍が生じたり、ごくまれには、

脚にできた血栓が肺に入って血管を詰まらせる肺血栓塞栓症を起こすこともある。

治療法は、逆流を起こした血管を、役立たないものとして処理する。

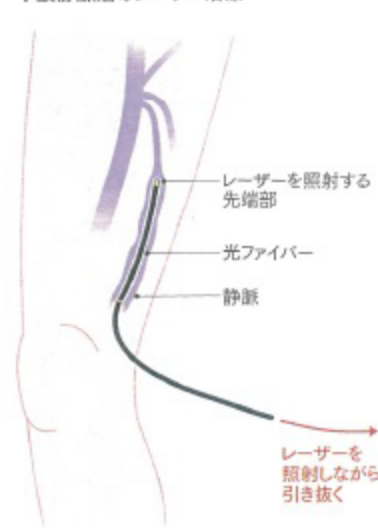
軽症例では薬を注射して静脈を閉塞することで退化させ、消滅させる「硬化療法」が一般的だ。一方で重症例に対しては、以前は血管を抜き取る「ストリッピング手術」が主流

だったが、術後の痛みが強く、相応の出血や神経障害などの合併症を起こす可能性があることから、昨今は日帰りできて、術後の痛みもなく、体に優しい「血管内治療」が普及している。特に14年は、5月に前述した1470nmのレーザー治療器（下図参照）が、7月に「高周波（ラジオ波）血管焼灼術」が相次いで保険適用となり、普及のスピードに拍車を掛けた。

ところでレーザー治療器と高周波血管焼灼術には、どんな違いがあるのだろうか。

「患者さんにとっては、どちらの手術を受けても差はありません。手術費も、保険診療なら3割負担の5万円ということと一緒に。厳密には、高周波血管焼灼術は手術時間がやや

下肢静脈瘤のレーザー治療

男性よりも女性に多い
立ちっ放しはNG

下肢静脈瘤は、男性よりも女性に多く、加齢に伴い発生頻度が高まる。また教師、美容師、調理師、看護師、

短いという利点がある半面、逆流分が短かったり蛇行したりしている場合にはレーザーより少しやりにくいという違いがあります。ただ、高周波治療器は値段がレーザーの2分の1なので、初期投資が小さくて済む。これは医療機関にとって魅力でしょう」と阿保院長は苦笑しながら教えてくれた。

客室乗務員など、一日のほとんどを立ちっ放しで過ごす「立ち仕事」をしている人にも、多く発症する傾向にある。

予防法として最も重要なのは、血液をサラサラに保ち、逆流防止弁にかかる血液圧が高まらないようにすることだ。故に対策のポイントをまとめると次のようになる。

①十分に水分を取る、②緑黄色野菜をたっぷり含むバランスの取れた食事を摂る、③十分な睡眠を取る、④太らない、⑤立ちっ放しを避ける、⑥適度な運動を習慣づける、⑦飛行機などで長時間移動する場合には、じっとしていないで足首を回したり、

背伸びをするなど、小まめに体を動かす。

「認知度はまだまだ低いのが現状ですが、発症件数は、決して少なくありません。40才以上の女性では、全体の約10%に明らかな下肢静脈瘤があるという報告が多数ありますし、症状が軽いものまで含めると、30才以上の男女では62%の人が罹患しているというデータもあります」と阿保院長。

今このページを読んでいるあなたにふくらはぎにも、ポコポコした瘤があるかもしれない。まずは予防。それでも発症したら、悪化する前に血管外科や専門病院を受診しよう。

まずは予防!!

下肢静脈瘤の主な対策

- ①十分に水分を取る
- ②長時間の立ちっ放しを避ける
- ③適度な運動を習慣づける
- ④飛行機などの長時間移動時は、小まめに足首などを動かす