

いまがいちばん輝いてる!

毎日が発見

Mainichi ga Hakken

8

August
2018

No.175



特集 弱った毛細血管と自律神経を元気に復活!

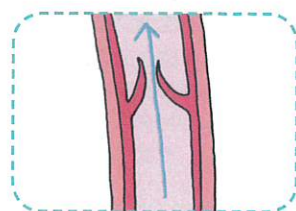
最強の若返り! 健康法



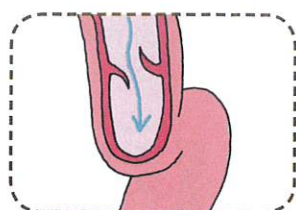
足の血管にはどんなものがあるの？

血液の逆流を防ぐ 優れた仕組み 「弁」について

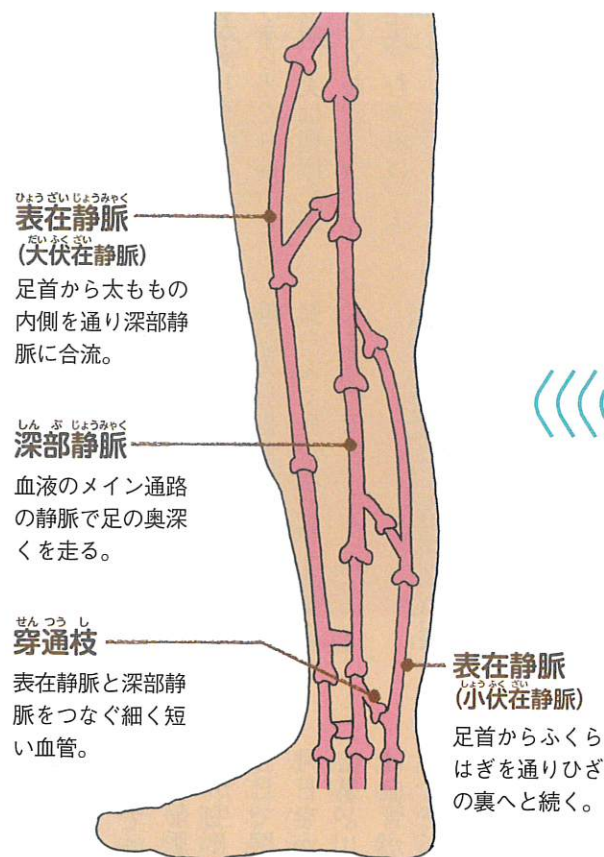
静脈の血液は筋肉の収縮で上へ押し上げられ、その逆流を防ぐために弁が重要な働きをしています。弁が壊れると血液が滞留して下肢静脈瘤に。



正常な静脈



静脈瘤のある血管

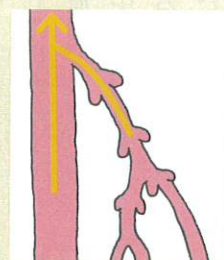


**表在静脈
(大伏在静脈)**
足首から太ももの
内側を通り深部静
脈に合流。

深部静脈
血液のメイン通路
の静脈で足の奥深
くを走る。

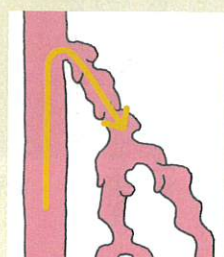
穿通枝
表在静脈と深部静
脈をつなぐ細く短
い血管。

**表在静脈
(小伏在静脈)**
足首からふくらは
ぎを通りひざの
裏へと続く。



正常な静脈

逆流防止弁の働きで血
液は上へと流れていく



静脈瘤のある血管
弁が壊れて血液が逆流
し血管が膨らんでいる

70歳以上の75%に生じる
ふくらはぎの不調

暑い季節にはスカートで素足というスタイルが楽ですが、鏡を見たときに、ふくらはぎの血管が浮き出てポコポコとコブのように膨らんでいることはありませんか？ しかも、午後になると足がむくんでだるい。そんな元気のないふくらはぎには、下肢静脈瘤という血管の機能不全が潜んでいるそうです。

「下肢静脈瘤は、血管の老化現象の一種ですが、遺伝的な要因や生活習慣にも関わるため、30歳以上で62%、70歳以上で75%もの人に認められたと報告されるほど、多くの人に起こりうる病気といえます」と、阿保義久先生は説明します。

血流が滞る下肢静脈瘤は、血管が浮き出るような見た目の症状がなくても、足のだるさ、むくみ、寝ているときのこむら返りなど、慢性的な機能低下を伴う「慢性静脈機能不全症」に陥っていることもあります。

「腎臓病や心臓病でも、むくみの症状は出ます。内臓に問題が

ふくらはぎが元気でないときには、こんなことにも！

慢性静脈機能不全症など (エコノミークラス症候群なども)

静脈の老化や弁が機能しないなど、静脈全体の血流の悪い状態が慢性的に起こり、機能が低下する病気です。

下肢静脈瘤

静脈の弁の働きが悪く壊れると、血液が逆流して血管が膨らみ、コブようになります。

むくみ

血液中の水分が血管の外にしみ出し細胞にもとどまらず、細胞と細胞の間にあふれることでむくみは生じます。

なく下肢静脈瘤が原因であれば、運動やマッサージなどのセルフケアで改善・予防は可能です！
まずは、ふくらはぎの健康度をチェックして、元気のないときには改善を心がけましょう。

あなたの 「ふくらはぎ・元気度」チェック！

当てはまるものはいくつありますか？

- ☐ 足がだるいことが多い
- ☐ 足が疲れやすい
- ☐ 夕方になると足がむくむ
- ☐ 寝ているときに、こむら返りになることがしばしばある
- ☐ 足に皮膚炎や湿疹がしやすい
- ☐ 運動をする習慣がない
- ☐ 仕事などで長時間立ち続けることが多い
- ☐ 足にシミや色素が沈着しているような模様が出る

該当する項目が多いほど、足に何らかの異常を抱えている危険性が高く注意が必要です。症状が重くなる前に受診しましょう。



『下肢静脈瘤が 消えていく食事』

1,300円+税 マキノ出版刊

静脈を若々しく健康に保ち、下肢静脈瘤の改善・予防のための食事や生活習慣の改善、セルフケアの情報が満載。



監修・阿保義久先生

あば・よしひさ 北青山Dクリニック院長。東京大学医学部卒。東京大学医学部腫瘍外科・血管外科などを経て2000年から現職。下肢静脈瘤の日帰り手術のパイオニア。

血管が浮き出る「下肢静脈瘤」を改善！ ふくらはぎを キレイに！元気に！



「ふくらはぎ」を健康に保つために 生活習慣を見直して静脈機能の改善を！

むくみは不健康のサイン
血流が悪い証し

家事や仕事などで一日中立つた状態が続くと、夕方には足首がむくみ、ふくらはぎがパンパンになることがありますね。「立ち続けていたから当たり前」と思いがちですが、実は健康なふくらはぎは、むくむようなことが少ないのです。むくみは、ふくらはぎの不健康のサインといえます。

血管の見た目が正常でも 静脈の機能不全はある

足の静脈は、足の奥深くにある「深部静脈」という太い血管を柱に、「表在静脈」という細い静脈が枝のようにつながっています。

「静脈の弁に負担がかかって壊れやすいのは、深部静脈と表在静脈の合流点です。この逆流防止弁が壊れると、血液が逆流して滞留することで血管が浮き出

るようになり、コブのような膨らみが生じます。これを下肢静脈瘤というのです」

立ちっぱなしや足の筋力低下などで静脈の内圧が上がると、表在静脈の弁が壊れて下肢静脈瘤が生じやすくなります。1日、2日で壊れるのではなく、長い月日をかけて徐々に壊れるため、結果として、「気づいたときには血管が浮き出ている」ということがよくあります。

「表面的に目立った静脈瘤がなくても、足のむくみやだるさを訴える人がいる一方、コブのような静脈瘤ができていても、外見以外は無症状という人もいます。そこには、静脈全体の慢性的な機能低下による、慢性静脈機能不全症と呼ばれる病態が潜んでいるからです」

慢性静脈機能不全症は、静脈の還流機能が著しく低下した状態のことです。

「静脈の機能不全は生活習慣の見直しが大切なこと。血管のコブのような見た目の症状がなくても、下肢のむくみ、腫れ、痛み、さらには湿疹や潰瘍などを起こしやすくなります。下肢静脈瘤は、慢性静脈機能不全症の一つの症状といえるのです。」

静脈の機能不全は 生活習慣の見直しが大切

「下肢静脈瘤は治療で改善が可能なですが、慢性静脈機能不全症には、私たち医師ができることは限られます。患者さんご自身が、生活習慣の見直しに取り組むことが重要といえます」

下肢静脈瘤の、見た目の症状の他、むくみ、足のだるさなどでつらいと感じたときには、血管外科といった専門の医療機関を受診することが何よりです。でも、静脈全体の機能低下を改善するには、生活習慣の見直しが必要です。下肢静脈瘤は、命に関わる病気ではありませんが、深部静脈内の血栓形成を促すことがあります。軽視できません。深部静脈血栓症が原因となるエコノミークラス症候群（肺塞栓症）は命に関わります。

「むくみ」より怖い「下肢静脈瘤」とは？

静脈の逆流防止弁が壊れて血流が滞る下肢静脈瘤は、血管がボコボコと浮き出るなど見た目に

も気になります。どの静脈に静脈瘤が発生するかによって、左下のように分類されます。

側枝静脈瘤

ひざから下の部分に生じ、血管が盛り上がる範囲が比較的狭く、細長い症状が特徴です。

陰部静脈瘤

太ももの裏側を斜めに走って広がる女性特有の症状で、月経時などにひどくなります。

大伏在静脈瘤

足の付け根や太ももの裏側、ひざから足首の外側などに症状が現れます。頻度が高い。

小伏在静脈瘤

ふくらはぎや足首の後ろ、ひざの後ろにミミズが這ったように静脈瘤が生じます。



クモの巣状静脈瘤



大伏在静脈瘤

網目状静脈瘤、クモの巣状静脈瘤

血管が青く網目のように浮き出たり、クモの巣状に浮き上がって見えるのが特徴です。

下肢静脈瘤の 最新治療

【硬化療法】

静脈瘤のある血管に硬化剤という薬剤を注射で注入することで血管を塞ぐ治療法です。1回5～10分で済みます。固まった血管は、萎縮・退化し、半年ほどで体組織に吸収されて自然に消えます。

【手術】

高位結紮術

局所麻酔で皮膚を切開し、深部静脈と表在静脈の合流点近くの血管を5cmほど切除して縛り、静脈瘤のある血管を切り離す治療法。日帰り治療が可能で、硬化療法と組み合わせて行うこともあります。

ストリッピング手術

足の付け根とひざ近くの2カ所を切開し、弁の壊れた静脈を引き抜く治療法です。最も太いコブを形成する大伏在静脈瘤に対する根治的治療で、日帰り手術も行われるようになっています。

【血管内焼灼術】

レーザーやラジオ波（高周波）で、静脈瘤のある血管を内側から焼いて塞ぐ治療法です。体に負担が少なく効果も高く、2014年に保険適用され、現在では治療の主流になっています。

【その他】

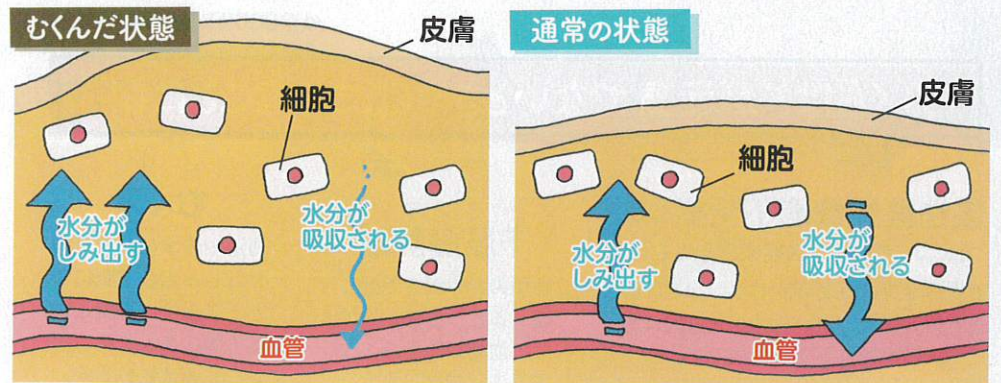
北青山クリニックの最新血管閉塞術

最高波長2000ナノメートルのレーザーによる血管閉塞術は、身体的な負担が最小限で回復が早いという特長があります。保険適用外ですが、重症や複雑な静脈瘤も治せる最新の治療法です。



なぜ「むくみ」が起こってしまうの？

血管からあふれた水分が細胞と細胞の間にたまると、腫れてむくみにつながります。下肢静脈瘤のように血液を心臓の方へ戻せずに血液が滞留する、あるいは心臓病で血流が悪い、腎臓機能の低下で体内の水分排出機能が落ちているときなどにも生じます。ひどいむくみは放置しないように。



水分を回収する能力が落ち、滞っている状態。

水分の回収が正常な状態。

太ももマッサージ



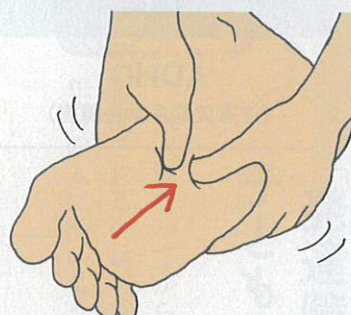
両手のひらを足に密着させたまま、ひざから太もも、足の付け根に向かってさすり上げます。軽くさする程度で、各3～5回を目安に行います。

すねマッサージ



両手で足首をつかむようにし、手のひらを足に密着させたまま、足首からふくらはぎ、ひざに向かってさすり上げます。各3～5回が目安です。

足裏マッサージ



入浴後、両手の親指で、足の裏の土踏まずをつま先側からかかと側に向けて指圧します。強い力を入れる必要はありません。

弾性ストッキングのはき方



かかとを下側にした状態で、両手の親指と人差し指ではき口を左右に広げます。

かかとをつまんだ状態で、ストッキングをかかと部分まで裏返します。

ストッキングの中に手を入れて、かかとの部分を内側からつまみます。



ストッキングに足先からかかとまで入れ、かかとの位置を合わせます。

裏返したストッキングの端を持ち、ふくらはぎからひざまで引き上げます。

引き上げたストッキングに、しわが生じていないことを確認しましょう。

その他に
足を高くして
寝る、など

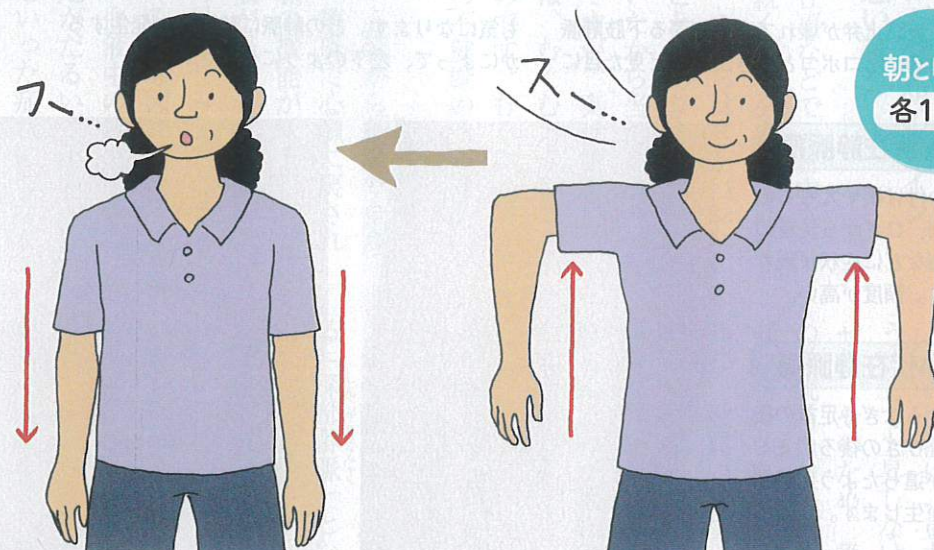


夜中に足がつったり、翌朝もむくみが取れないときには、つま先がいちばん高くなるように、斜めに足を上げた姿勢で寝るのがおすすめです。

「静脈を強化するには、食事も大切です。ビタミンやミネラル、ポリフェノール類などの摂取を意識して、たっぷりの野菜や、血管の炎症を抑えるオメガ3系の油を取り入れ、こまめな水分補給も心がけてください」

ふくらはぎの元気を取り戻してキレイになりましょう！

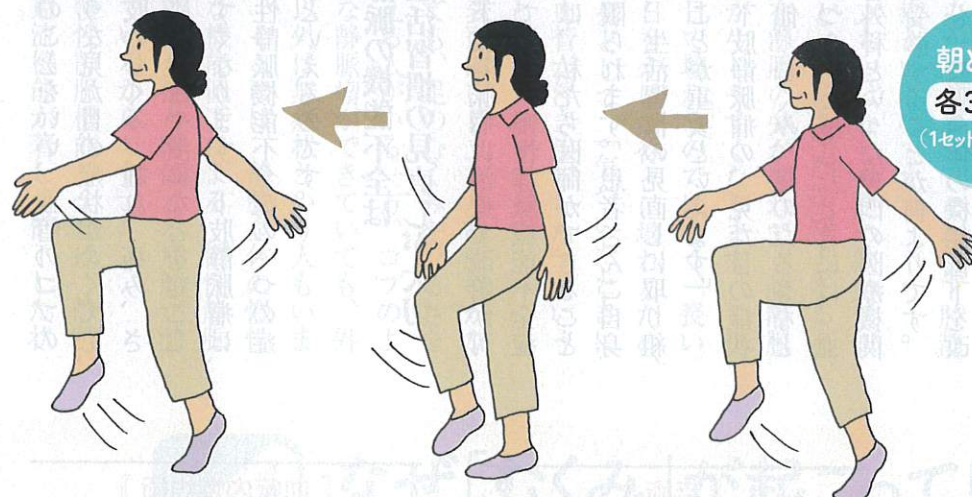
ひじ上げ呼吸



朝と晩に
各10回

息を吸いながら両ひじを肩と水平の高さまで上げて、力強く「フー」と息を吐きながら、両腕を勢よく下ろします。これを朝晩各10回繰り返しましょう。

その場スキップ



朝と晩に
各3セット
(1セット30秒×3)

両手を前後に大きく振りながら、軽く飛び跳ね足を交互に上げます。ひざが足の付け根と平行になるくらいまで高く。1セット30秒を3セット朝と晩に行います。

二つのポンプ機能強化と
食事の見直しを心がける

ふくらはぎなど足の健康を保つには、逆流防止弁などが壊れた静脈に対する負荷を軽くすることがポイントになります。

「血液を押し上げるには、下肢の筋肉ポンプと、呼吸ポンプを活発に働かせるのがコツです」

呼吸ポンプは、文字通り「呼吸」のことです。肺とおなかの間にある横隔膜は、息を吸うと下がっておなかの圧力をかけるので、おなかの静脈の血液は心臓へと流れます。息を吐くと、横隔膜が上がって肺が少し縮むことで、心臓の血液が肺へ流れる仕組みになっているのです。これを呼吸ポンプと呼びます。

「深呼吸で横隔膜を上下させながら呼吸ポンプを働かせ、ふくらはぎや太ももの筋肉を使う運動を行うことで、足の血液を戻す駆動力を高めてください」

深く大きな呼吸をするために、阿保先生が考案したのが「ひじ上げ呼吸」です。ひじを上げる動作で自然に胸を張った姿勢になり、胸部の骨格を広げる感覚