

職歴

米国ボストン小児病院 心臓血管外科フェロー(平成3年)

豪州メルボルン小児病院 心臓血管外科レジストラー(平成5年)

大阪大学医学部第一外科 助手(平成7年)

ニュージーランドオークランド大学グリーンレーン病院

心臓血管外科レジストラー(平成9年)

国立病院機構呉医療センター 心臓血管外科医長(平成10年)

葉山ハートセンター 心臓血管外科部長(平成15年)

大崎病院東京ハートセンター 副院長兼

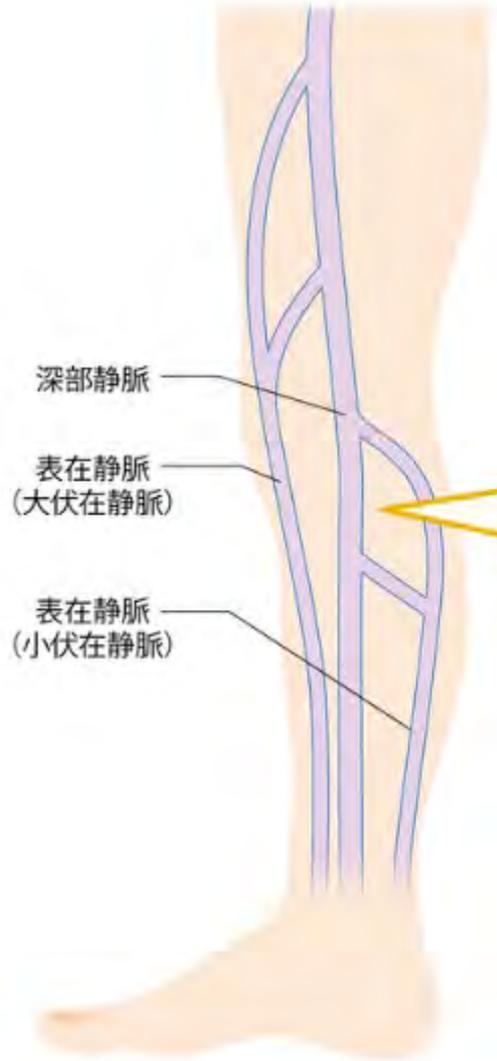
心臓血管外科部長(平成19年)

社会医療法人孝仁会 北海道大野記念病院

心臓血管外科主任部長(平成23年)

私は大学病院や関連の総合病院で心臓や血管の病気に対する診療を30年以上行ってきました。下肢静脈瘤は命にかかわる病気ではありませんので、医師の間でも軽視され、多くの誤解をされている疾患です。しかし、世の中にはこの病気でお悩みの方が驚くほどいらっしゃいます。

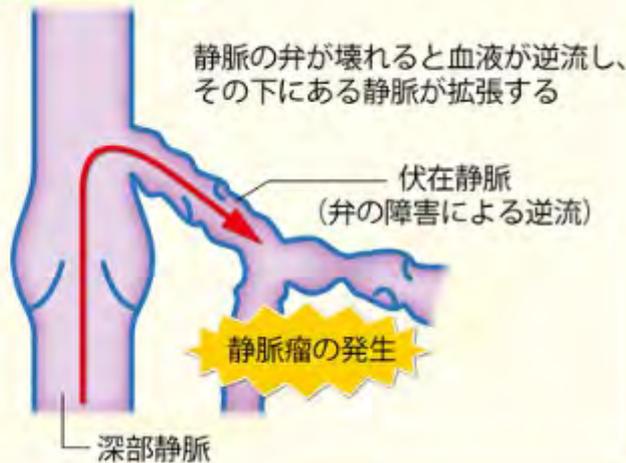
静脈瘤のできるメカニズム



正常な静脈



静脈瘤



下肢静脈瘤は、足の皮膚のすぐ下を流れる静脈（表在静脈）にある逆流防止弁が壊れ、本来足首から心臓に向かって流れるはずの血液が、足首に向かって逆流することで発症します。

血液が逆流すると、その下にある静脈が瘤こぶ状に拡張して**静脈瘤**となり、血管が皮膚表面にボコボコと浮き出る症状が現れます。

「どこの病院に行けばよいのか分からなかった」「”
病気のうちに入らないからストッキングでも履いてお
けばいい”と言われた」「”このまま放っておくと、足が
腐って切断しなければならない”と言われた」このよ
うなお話をたくさん聞いてきました。

なぜ下肢静脈瘤が起きるのか？

下肢静脈瘤の発症原因はさまざまですが、発症しやすい要因として主に以下の3つがあります。

立ちっぱなしの状態が続く

立ち仕事に従事しているなどの理由で、日頃から立ちっぱなしの状態が続いていることが、下肢静脈瘤を発生させる原因となります。足の血液が、重力に逆らいながら心臓へとスムーズに流れることができるのは、ふくらはぎの筋肉が収縮する力(筋肉ポンプ力)がはたらき、血液を上へと押し流しているためです。

しかし、立ちっぱなしなどでふくらはぎの筋肉がゆるんだ状態が続くと、血液はスムーズに流れなくなります。

すると、逆流防止弁に通常よりも強い負荷がかかり、逆流防止弁がその負荷に耐えきれずに壊れるために、下肢静脈瘤を発症します。

妊娠・出産による腹圧の上昇

女性が妊娠・出産によって子宮が大きく発達して腹圧（お腹の中の圧力）が上昇することが、下肢静脈瘤を発生させる原因となります。腹圧の上昇により、骨盤内静脈の血流が滞りその影響を受けて下肢静脈の血流も滞って、逆流防止弁が壊れるために、下肢静脈瘤を発症します。

また、妊娠・出産によるホルモン分泌の変化も、要因のひとつであるといわれています。

女性は女性ホルモンのプロゲステロンが月経周期に合わせて増加します。プロゲステロンは静脈壁と静脈弁を伸びやすくさせるため、女性のほうが静脈瘤になりやすいのです。

下肢静脈瘤を発症しやすい体質

下肢静脈瘤は遺伝病ではありませんが、下肢静脈瘤を発症しやすい何らかの体質が遺伝し、下肢静脈瘤を発生させる原因となることがあります。たとえば、逆流防止弁の数が生まれつき少ないことが挙げられます。逆流防止弁の数が少ないと、1つの逆流防止弁にかかる負荷が大きくなるために、逆流防止弁が壊れやすく、下肢静脈瘤を発症すると考えられます。

両親が下肢静脈瘤をお持ちの場合、90%遺伝するといわれています。

どちらかの親が下肢静脈瘤をお持ちの方は、男性25%、女性60%の確率で遺伝するというデータがあります。

年齢とともに静脈の壁を構成する弾性膜の萎縮と平滑筋の退行がおこり、静脈の壁は徐々に脆くなっていきます。そのため長時間立ちっぱなしで足の静脈に血液が溜まると静脈が伸びやすくなります。

典型的な大伏在・小伏在静脈瘤



だいふくざい
大伏在静脈瘤



しょうふくざい
小伏在静脈瘤





クモの巣状



網目状



側枝型

軽症例

クモの巣状、網目状静脈瘤と呼ばれるものです。非常に細い静脈瘤ですので、通常症状はありません。硬化療法で治療します。

下肢静脈瘤が進行すると

下肢静脈瘤が進行すると、足のむくみやだるさ、こむら返り(足がつること)などの症状がみられます。

また、血管が浮き出ている部分に、ピリピリとした痛みを感じることもあります。

かゆみや湿疹などの皮膚症状

下肢静脈瘤が重症化すると、皮膚に炎症が起こるうっ滞性皮膚炎が生じます。すると、皮膚にかゆみや赤くポツポツとした湿疹ができます。また、かゆみを我慢できずにかくと、その部分が茶色くシミのようになる色素沈着がみられます。

これらの皮膚症状が出始めた場合は、血液の逆流が強く、心臓へ向かっていく血液の流れが著しく低下しているサインです。早めに病院を受診するようにしましょう



うつ滞性皮膚炎



下肢静脈瘤でみられるそのほかの症状

ここまでは下肢静脈瘤の典型的な症状ですが、そのほかに以下のような症状がみられることもあります。

下肢静脈瘤からの噴き出すような出血

血管がボコボコと浮き出ている部分が何かと接触して傷が生じると、傷口から血液が噴き出すように出血することがあります。

これは、下肢静脈瘤の静脈圧が非常に高くなっているためです。ほんの少しの傷口であっても血液が噴出するため、びっくりして救急車を要請される方もいます。この出血は圧迫していれば、時間が経つにつれて止まります。

強い痛みを伴う血栓性静脈炎

静脈内で血液が滞り続けると、静脈内に血栓(血のかたまり)ができ、静脈内に炎症が生じる「血栓性静脈炎」を発症することがあります。血栓性静脈炎を発症すると、**静脈瘤**の部分が突然赤くなり、強い痛みが現れます。

血栓性静脈炎は軽度の下肢静脈瘤で起こることはほとんどありません。血栓性静脈炎の症状が出てはじめて病院を受診され、重度の下肢静脈瘤と診断される方もいます。

血栓による肺塞栓症

先述の血栓性静脈炎で生じた血栓が、血液の流れに乗って肺に飛ぶと、肺動脈に血栓が詰まる「肺塞栓症」を発症することもあります。

ただし、下肢静脈瘤から肺塞栓症を起こしたりすることは極めて少ないため、過度な不安を抱く必要はありません。

予防法

1. 適度な運動

軽いジョギングやウォーキングは、下肢静脈瘤の予防に効果的です。

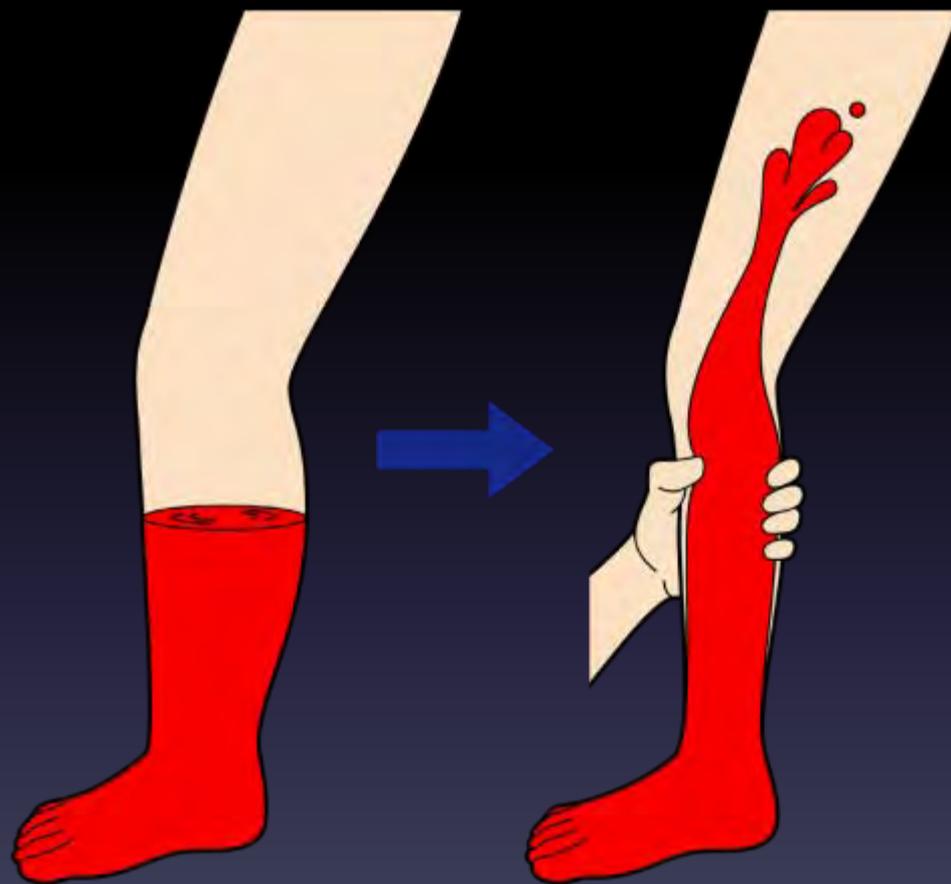
足の血液は、ふくらはぎの筋肉ポンプによってスムーズに流れています。そのため、運動によってふくらはぎの筋肉を動かすことは、下肢静脈瘤を防ぐために有効です。

ただし、過度な運動はかえって逆流防止弁に強い負荷がかかるため、無理のない範囲で運動することが大切です。

2. 足のマッサージ

足のマッサージも、下肢静脈瘤の予防につながります。

足首から太ももにかけて揉み上げると、血液のスムーズな流れをサポートできます。



長時間立ち続けるときは弾性ストッキングを着用する

仕事で立ちっぱなしの時間が長い方は、弾性ストッキングを着用して仕事することをおすすめします。弾性ストッキングとは、下肢を圧迫する医療用のストッキングで、圧迫する力によって血液の流れを促すことができます。

弾性ストッキングのはきかた

①

ストッキングに手を入れて
かかとをつまむ



②

かかとを持ったまま
ストッキングを裏返す



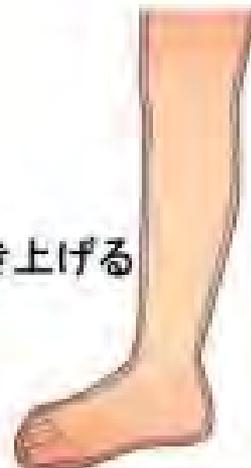
③

ストッキングの先端に足先を入れる
なるべくかかとまで入れる



④

ストッキングを引き上げる





静脈瘤による皮膚炎：
脂肪硬化タイプ
正式には脂肪皮膚硬化症と
いいます。皮下脂肪が炎症
によって硬くなってしまった
もので、放置しておくと皮膚
に穴があく潰瘍になります。



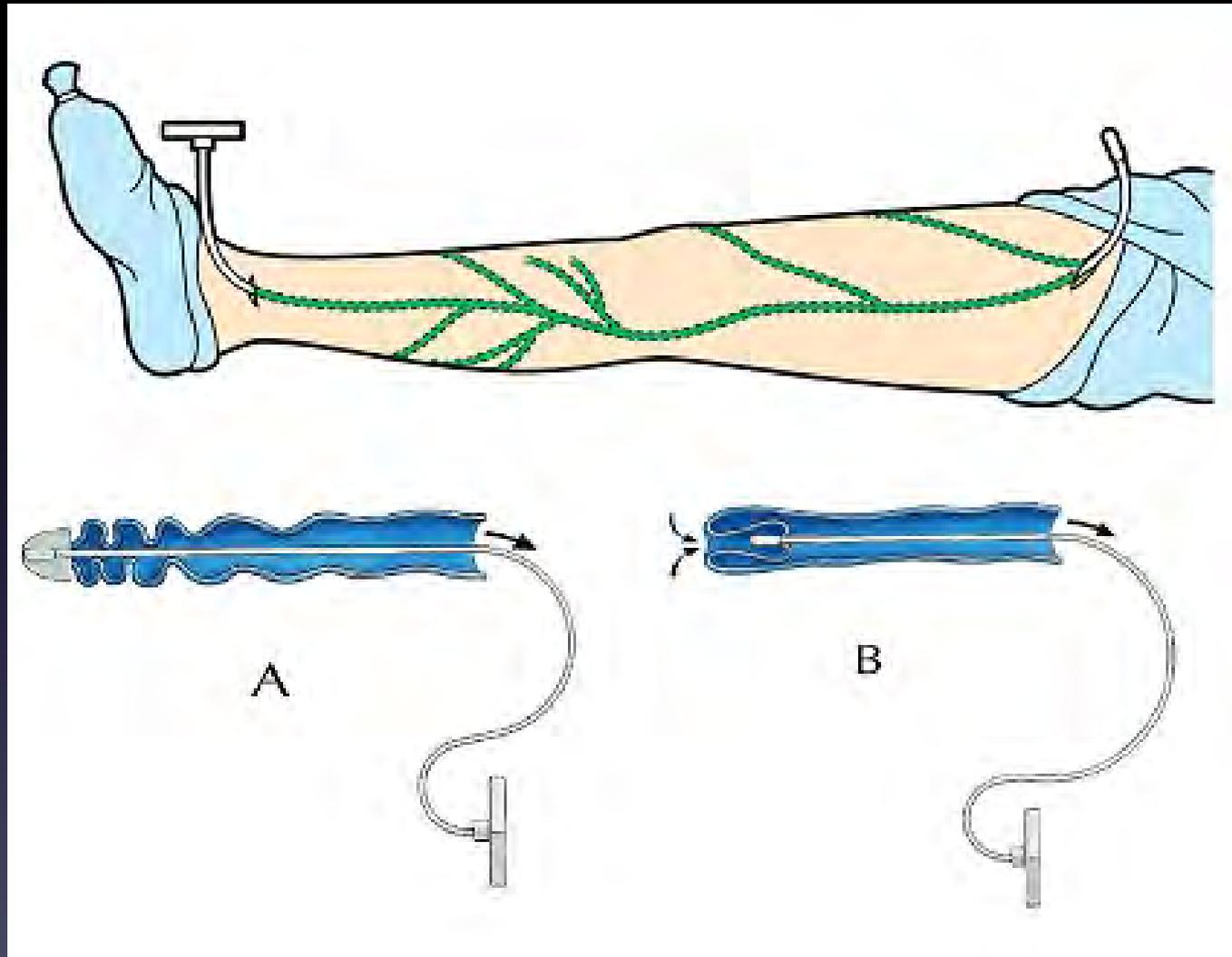
うつ滞性皮膚炎



治療

- 抜去術
- レーザー治療
- 高周波焼灼術
- 硬化療法

ストリッピング



高周波焼灼術(カテーテルによる)



高周波焼灼術(カテーテルによる)

