

げんき通信

下肢静脈瘤のお話

下肢静脈瘤とは足の静脈の一部がこぶのようにふくらんだり、血管全体が太くなって、へじのように蛇行したりする病気です。足のむくみやだるさ、痛みなどが現れ、進行すると皮膚炎や潰瘍になることがあります。足の静脈は心臓より低い位置にあるため、血液は重力に逆らって心臓に戻らなければなりません。そのため足には特徴的な動きがあります。まず、足の運動をする時、ふくらみはぎにある2種類の筋肉が収縮と弛緩を繰り返して足の静脈を圧迫し、血液を心臓へ押し上げます。この動きを「筋ポンプ作用」といいます。また静脈には血液の逆流を防ぐ「静脈弁」がついていて、血液が心臓に向かって流れる時だけ開き、通過すると閉じて、逆流しない仕組みになっています。これらの働きに不具合が起きると、血液が足にたまり、静脈瘤ができてきます。



進行抑制・再発予防のために日頃から足を動かす運動を心がけましょう。



《西与賀店：薬剤師/にしやま》

やすくなつて数が減り、筋肉量も減つて筋ポンプ作用も弱くなります。妊娠中は女性ホルモンの影響で静脈が広がりがりやすくなる他、子宮周辺への血流増加、胎児による静脈の圧迫などで、できやすくなります。もともと筋力が弱いので、女性に多い病気と言えます。その他、運動不足、肥満などが関係します。下肢静脈瘤は遺伝傾向があります。

進行抑制・再発予防のためには

強いサポーターや包帯、矯正下着などは血流悪化を招きます。日頃から足を動かす運動を心がけましょう。1日20〜30分の散歩やつま先立ち、足の指グーパー運動、かかと上げ下げ、足の指でタオルをたぐり寄せる、仰向けになって手足を空中でブルブルと動かす運動などがおすすめです。立ち仕事ではできるだけ1時間に5〜10分足を休ませてください。軽いむくみやだるさなら市販の弾性ストッキングでよいのですが、悪化時は受診してください。効果の高い医療用もあります。また、他の治療が必要かどうかの診断も受けられると安心です。

静脈瘤には大きく分けて4種類があります。比較的軽い「伏在型」は静脈の太さが4ミリ以上になり、ポコポコと目立つてきます。進行すると手術が必要です。軽症タイプには、太さ2〜3ミリで「コ」は目立つが自覚症状や皮膚炎はあまり起こさない「側枝型」、1〜2ミリで青く網目のように見える「網目状」、0.1ミリ程度で赤い糸のような血管がクモの巣のように広がる「クモの巣状」

静脈瘤の発生・悪化の要因として、まず立ち仕事があります。立ったままで足をあまり動かさないと、筋ポンプ作用がうまく働きません。また年齢とともに、静脈弁が壊れ

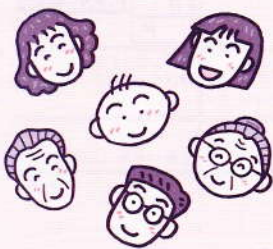
薬剤師を募集しています!

※くわしくは、県庁通り店までお気軽にお電話ください。

笑顔・明るさ・元気のくほ薬局では現在22名の薬剤師が皆様のごところとからだの健康づくりのお手伝いをしています。処方せん調剤・医薬品販売だけではなく、サプリメントや健康食品についてのアドバイスなど、広い分野で活躍できる薬剤師を目指しませんか? くわしくは下記までお電話ください。

県庁通り店 ☎0952-23-4550
↓HPでもどうぞ!
www.kubo-pharmacy.com/

処方せんはぜんぶ「くほ薬局」におまかせください



すべての病院・医院の処方せんを受けつけ責任を持って調剤いたします。

ご家族みなさんのかかりつけ薬局としてご利用ください

あなたのまちのくすり箱

くほ薬局

- 県庁通り店 ☎23-4550
- 中町店 ☎26-2817
- 木原店 ☎24-2233
- 中の小路店 ☎24-2882
- 西与賀店 ☎22-2311
- 医大通り店 ☎32-1133
- 北茂安店 ☎0942-89-1777