知ってください 下肢静脈瘤のこと 検索

http://think-vein.jp

コヴィディエンジャパン株式会社

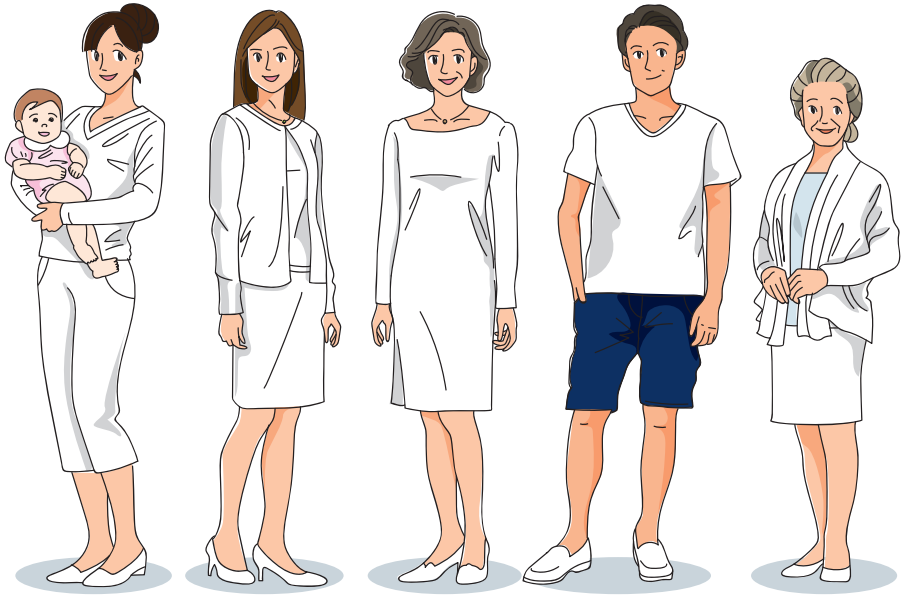
©2020 Medtronic

ev-brochure-web

知ってください

Medtronic

# 下肢静脈瘤のこと



ずっと健康な足でいるために

足がむくむ、血管が浮き出る
それは「下肢静脈瘤」かもしれません

監修：お茶の水血管外科クリニック広川雅之先生

# 下肢静脈瘤について

## 足の血管がコブになる病気 それが下肢静脈瘤

下肢静脈瘤（かしじょうみゃくりゅう）は足の血管の病気です。下肢とは足のことで、静脈瘤は血管（静脈）が文字どおりコブ（瘤）のようにふくらんだ状態のことをいいます。

下肢静脈瘤

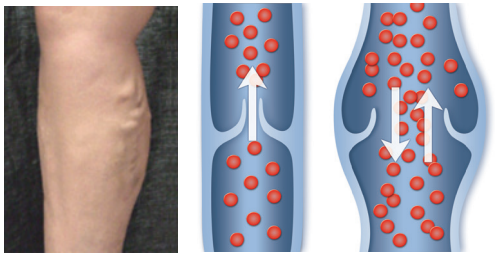
## 「足がむくむ、だるい」が 発症のサインに

下肢静脈瘤の症状はほとんどがふくらはぎにおこります。足に血液がたまることによっておこるので、午後から夕方に症状が強くなるのが特徴です。しかし、足の症状は変形性膝関節症や脊柱管狭窄症など他の病気でもおこるので、心配な方は専門医を受診してください。

| 下肢静脈瘤の症状 | 下肢静脈瘤以外の病気の症状 |
|---|---|
| □ 足の血管が浮き出て見える | □ 足が冷える・冷たい |
| □ ふくらはぎがだるい・重苦感 | □ 階段の昇り降りがつらい |
| □ 足のむくみ | □ 正座ができない |
| □ 足のこむら返り（つり） | □ 歩くとふくらはぎがだるくなる |
| □ 足がほてる・熱く感じる | □ 足がしびれる |
| □ 足のむずむず感・不快感 | □ 足のうらが砂利をふんでいるよう |
| □ 足のかゆみ・湿疹 | □ 冬になると足がかゆい |
| □ 足の色素沈着 | |
| □ 足の潰瘍（かいよう） | |

## 血液の逆流をふせぐ静脈弁 静脈弁がこわれると下肢静脈瘤に

静脈の中には静脈弁があり、立っている時に血液が足の方に戻ってしまうのを防いでいます。この弁が壊れると、血液が逆流してその下にある静脈に血液がたまってしまいます。血液がたまった状態が毎日毎日、何年も続くと徐々に静脈の壁がひき延ばされて太くなります。さらに太くなると静脈はヘビのようにグネグネと曲がりくねった状態になります。この静脈が曲がりくねった状態が「下肢静脈瘤」です。下肢静脈瘤は表在静脈※1におこり、深部静脈※2にはおこりません。下肢静脈瘤は見た目が悪くなるだけではなく、汚れた血液が足にたまったり、静脈の中の圧力が高くなることによる炎症によって様々な症状がおこります。




※1 表在静脈は、皮膚の下を流れる体表付近の静脈です。 ※2 深部静脈は、筋肉の間や中にある足の深い部分の静脈です。

## 10人に1人が下肢静脈瘤
## 実は身近な病気です

下肢静脈瘤は、40歳以上の女性に多く認められ、年齢とともに増加していきます。日本人では15歳以上の男女の43%、30歳以上では62%もの人に静脈瘤が認められたとの報告もあります※3。40歳以上を対象とした調査※4では、全体で8.6%(男性 3.8%、女性 11.3%)に認められ、患者数は1,000万人以上と推定されます。また、出産経験のある女性の2人に1人、約半数の方が発症するというデータ※5もあり、下肢静脈瘤はまだまだ認知はされていませんが、実は身近な病気なのです。

| 年齢 | 下肢静脈瘤の割合 |
|---|---|
| 15歳～29歳 | 13% |
| 30歳～49歳 | 55% |
| 50歳～69歳 | 61% |
| 70歳以上 | 75% |
| 全体 | 43%(274/632) |

表:年代別下肢静脈瘤の割合※3

**日本人の約9%に下肢静脈瘤があり**

**患者数は1,000万人以上**

**出産経験のある成人女性の2人に1人が発症する**

## 見た目でわかる、4タイプの下肢静脈瘤

下肢静脈瘤は目で見た太さによって伏在型(ふくざいがた)・側枝型(そくしがた)・網目状・くもの巣状の4種類に分類されます。一般的に症状があり、外科的な治療が必要になるのは伏在型静脈瘤だけであり、他の3種類は軽症であまり心配のない静脈瘤です。

※3 平井正文, 久保田仁, 川村陽一他 脈管学28:4 l 5-420, l 989
※4 小西ら 2005年西予地区コホート研究(愛媛県西部の1市5町の40歳以上の住民を対象として愛媛大学公衆衛生学教室 小西正光教授によって2002年から勧められている調査)脳卒中および心筋梗塞既往者を除外した 9,123人(男性3,302人、女性5,821人、平均年齢62.4歳)における「下肢表面が盛り上がって蛇行している血管で、かつ起立すると目立つもの」と定義された静脈瘤(表在性静脈瘤:伏在、側枝、網目の一 部と考えられる)の出現頻度です。
※5 平井正文, 牧篤彦, 早川直和:妊娠と静脈瘤静脈学:255-261,1997

## 最適な治療法を
## 医師とじっくり話し合って決定

下肢静脈瘤は進行性の疾患ですので、自然に治るということはありません。
とはいえ、進行は非常にゆっくりですし、悪性の病気でもありません。ただし、下肢静脈瘤の状態や患者さんの年齢・生活習慣によっては、早めに治療やケアを開始することが必要な場合もあります。医師は患者さんに診断結果を説明して、患者さん自身の希望や普段の生活への影響なども考慮し、いろいろな治療方法の中で最適な方法を、患者さんと相談をしながら決めていくことになります。

## 診察してもらえるのは
## どの病院?どの診察科?

どこの病院にかかったら良いかは、お知り合いの方やお医者さんの紹介、
インターネットの情報などを参考にされるとよいでしょう。

知ってください 下肢静脈瘤のこと 検索

http://think-vein.jp

## 診察から診断までの流れ

初めて診察を受ける場合は、以下のような流れで下肢静脈瘤であるのか、どのような状態なのかを確認します。

**問 診**

問診票に記入された内容をもとに、症状のほかに仕事の内容や生活習慣をお聞きして、足の症状が下肢静脈瘤によっておこっているのか、他の病気によるものではないのか、などを見極めます。

**視 診**

医師が患部を見て、下肢静脈瘤の場所や膨らみ具合、むくみや皮膚の変色がないかを確認します。

**触 診**

医師が実際に足を触って、むくみの有無や皮膚表面の状態、皮膚の厚さや硬さ、押して痛みがあるか、などを調べます。

**エコー（超音波）検査**

- 外から見ただけではわからない足の静脈の状態を確認するために検査をします。
- 昔は「静脈造影検査」といって、足の甲から造影剤を注射するレントゲン検査が行われていましたが、現在ではほとんど行われなくなりました。
- 今は「エコー（超音波）検査」という、お腹の中の赤ちゃんの検査をするときに行われるものと同じ検査方法が主流になっています。
- エコー検査は、ゼリーを塗った皮膚の上から機械を当てるだけで、血液の流れ（静脈の逆流）を検査することができます。
- エコー検査の結果によっては、さらに静脈造影検査やCTなどの検査を追加して使用することもあります。

**診 断**

通常の診察･検査はすべて保険適用となります。

# 下肢静脈瘤の主な治療法

## 静脈瘤のタイプ・患者さんの状態によって異なる治療法

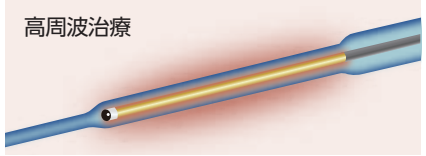
下肢静脈瘤の治療には、主に下記の５つがあります。それぞれの治療にはメリットと注意点がありますので、静脈瘤のタイプや患者さんの状態によって適切な治療を選択する必要があります。

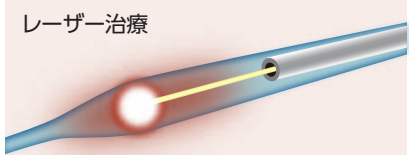
## 血管を引き抜く「ストリッピング手術」

ストリッピング手術は、足のつけ根と膝の内側の2ヶ所を1～3cmほど切り、静脈の中に細い針金（ワイヤー）を入れてワイヤーごと静脈を抜き去る方法です。通常、全身麻酔や脊椎麻酔を用いて入院で行います。病気のある血管を全て取り除いてしまうため、高い治療効果が期待できます。しかし、血管内治療に比べて傷口が大きく体への負担が大きいため、回復までに時間がかかったり、手術後の「痛み」や「出血」などのリスクがあるとされています。

## 血管を内側から焼いてふさぐ「血管内焼灼治療」

血管内焼灼治療は、ストリッピング手術のように静脈を引き抜いてしまうかわりに、静脈を焼いてふさぐ治療です。細い管（カテーテル）を病気になった静脈の中に入れて、内側から熱を加えて焼灼します。焼いた静脈は、治療後半年ぐらいで吸収されてなくなってしまいます。局所麻酔で細い管を差し込むだけなので、日帰り※6で治療ができる低侵襲治療です。血管内焼灼治療には高周波電流を使う高周波（ラジオ波）治療と、レーザーを使うレーザー治療があります。高周波およびレーザー治療ともに保険適用されています。

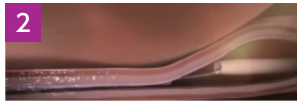


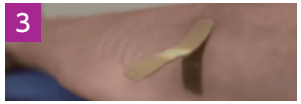

※6 医師の診断によります。
※7 TLA麻酔とはTumescent Local Anesthesia（低濃度大量浸潤麻酔）の略。低濃度に希釈した局所麻酔薬のことです。血管内焼灼治療では、痛みの軽減や焼灼による熱から周辺組織を守るために、治療する血管の周囲に注入します。

## 医療用接着材（グルー）で血管をふさぐ「血管内接着材治療」

血管内に医療用接着材を注入する



血管を圧迫し閉塞する



絆創膏を貼り止血する

血管内接着材治療は、2019年12月に保険適用になった治療法で、下肢静脈専用に開発された医療用接着材（グルー）を、カテーテルで治療する血管内に注入して血管を閉塞します。熱によって血管をふさぐ血管内焼灼治療と比べて、熱を伴わない血管内接着材治療は、やけどや神経障害など周辺組織への影響や痛みが少ないといった低侵襲性が大きな特長です。また、血管内焼灼治療では熱による痛みや合併症に対する対策として必須であったTLA麻酔※7が不要となるため、針を刺す回数が減り、麻酔浸潤時の痛みや術後圧迫の必要性も低減されます。ただし、血管内にグルーを注入するので、グルーに対するアレルギーやアレルギー体質の方は治療を受けられない場合があります。

## 静脈に薬を注射して固める「硬化療法」

硬化療法は、下肢の静脈瘤に薬を注射して固める治療です。固めた血管が硬くなることから硬化療法と呼ばれています。硬くなった静脈は、半年ぐらいで吸収されて消えてしまいます。外来で10分程度で行うことができます。硬化療法は、軽症の下肢静脈瘤には有用性の高い治療法ですが、進行した静脈瘤には治療効果が期待できない場合もあります。また、薬剤によるアレルギーや色素沈着がおこることがあります。

## 手術や薬を用いない「保存的治療」

運動・マッサージなどによる生活習慣の改善や弾性ストッキングの着用など、手術や薬以外の治療法を保存的治療と呼びます。他の治療法と異なり根本的な治療ではありません。弾性ストッキングは、足を締めつけて、ふくらはぎの筋ポンプ作用を助けることによって静脈還流をうながし、足に血液がたまるのを防ぎます。正しく着用すれば、下肢静脈瘤の症状の緩和に大変役に立ちます。しかし、履くのが難しかったり、かぶれなどのトラブルをおこすことがあり、長く履き続けることが難しいものでもあります。

# 日常生活で気をつけること

下肢静脈瘤は気づかないところで徐々に進行していく病気です。さらなる病気の進行や悪化を防ぐために、日常生活の中で次の点に気をつけましょう。

## 適度な運動とバランスのとれた食事

### 適度な運動をしましょう

休日なども家の中でじっとしている生活ではなく、適度な運動を心がけましょう。体を動かすことで血流がよくなり、足の筋力を高めて下肢静脈瘤を予防します。反対に激しい運動や長距離のジョギングなどは避けるようにしましょう。

### バランスのとれた食事をとりましょう

塩分や油分の多い食事が多くなっていませんか?バランスのとれた食生活を送ることで、下肢静脈瘤の原因になりやすい肥満や脂質異常を予防し、血流改善や静脈への負担を軽くすることができます。

## 締め付け過ぎない下着と弾性ストッキングの活用

### 締め付けの強すぎる下着の着用は避けましょう

スリムなボトムスなどに合わせて、窮屈なガードルなどの下着で体を締め付けると、下半身の血行が悪くなって下肢静脈瘤を悪化させます。また、ハイヒールは歩く時に足のふくらはぎの筋肉が十分に使えないために、血液の循環が悪くなりますので、ヒールの低い靴を履いてしっかりと歩く期間も取り入れましょう。

### 弾性ストッキングを活用しましょう

弾性ストッキングは、足首からふくらはぎ、太ももまで段階的に圧迫することで血行を効果的にキープする、医療用のストッキングです。下肢静脈瘤の予防や悪化を防いだり、治療後のケア、さらにはむくみ対策にも役立ちます。自分の足に合わせたサイズやタイプを選び、正しい履き方で着用するようにしましょう。

### 弾性ストッキングの種類

ハイソックスタイプ
（膝下タイプ）

ストッキングタイプ
（膝上タイプ）

パンストタイプ