

けんこうだより

皆さんこんにちは柔道整復師の横尾美奈です
ふくらはぎ・すねなどに血管がぼこぼこ膨れてたり浮き出て見えることはありませんか？
そのようなものを「下肢静脈瘤」と呼びます。
今回は下肢静脈瘤についてお話しさせていただきます。

～下肢静脈瘤について～

●静脈瘤の種類

①伏在静脈瘤



最も太く、こぶのように拡張した状態。
治療を希望して外来を訪れる患者さんの約70%がこのタイプ
(手術が必要となる場合が多い)

②側枝静脈瘤



伏在静脈瘤より枝分かれしたさらに先の部分が拡張したもの
比較的、膝から下の部分に見られる。

③網目状静脈瘤



網目状の広がり
比較的鮮明な青色

④蜘蛛の巣状静脈瘤



極めて細い血管が拡張したもの
盛り上がり少なく
赤紫色

❌ ③ ④ は、

●静脈瘤の症状

- ・足がだるい、痛い、重い
- ・足がむくむ
- ・足がつる
- ・血管が浮き出てみえる

※症状が重くなると

- ・皮膚が茶褐色になる
- ・皮膚がボロボロになる
- ・湿疹が出血

●静脈瘤ができやすい人

治療可能

性別	女性に頻度が高い
年齢	年齢とともに静脈瘤の頻度は増加
遺伝	親・姉妹に静脈瘤のある人は起こりやすい
仕事	立ち仕事に多く、また進行しやすい
その他	妊娠、出産をきっかけにできやすくなる

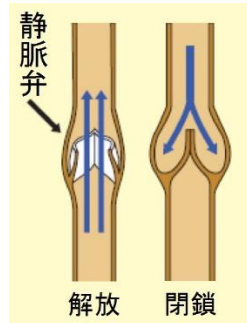
● 下肢静脈瘤の原因

静脈には弁がついており、血液の逆流を防いでくれます。

長時間の立ち仕事や運動不足の為、ふくらはぎの筋肉が収縮せず、足に血液が溜まると弁が十分に機能しなくなり壊れてしまうことがあります。

〈静脈弁の働き〉

弁があることで血液は下から上への一方通行の流れ



〈静脈瘤のできかた〉

静脈弁が壊れると、血流は逆流し足の下の方に血液が溜まり静脈は膨れて静脈瘤ができる。

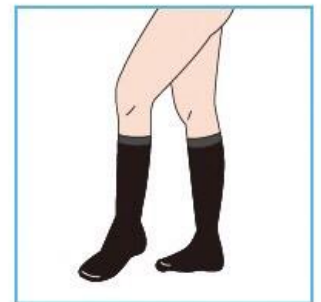


● 静脈瘤の治療

- ①弾性ストッキング : 医療用弾性ストッキングで、足に適度な圧力を与えて余分な血液が溜まることを予防し、足の静脈の流れを助ける

弾性ストッキングの種類

(当院で取り扱っております)



- ②硬化療法(薬)・ストリッピング手術等の治療は病院(外科など)で受診できます。

※ 当院ではふくらはぎのマッサージを行っております。

● 静脈瘤の予防法

予防のためにはとにかく足の血行をよくすることが1番です。

- ・むくまないようにお風呂上りに足先から太ももの順に足のマッサージをする。
- ・寝るときは足を心臓より高くして休む
- ・長時間の立位を避ける
- ・足を常に清潔にする

ウォーキングも効果がありますので、なるべく身体を動かすことを心がけましょう！

クローバー整骨院ではロコトレJOYにて、院内でウォーキングや下半身の強化も行うことができますので、お気軽にお声かけ下さい。