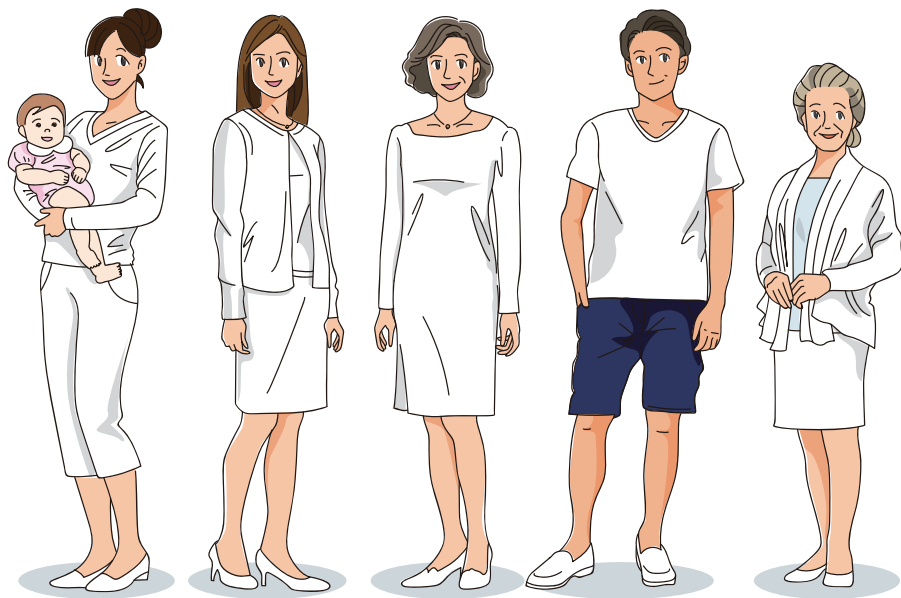


知って
ください

Medtronic

か し じょう みやく りゆう

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

下肢静脈瘤 について



足の血管がコブのようになる病気 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

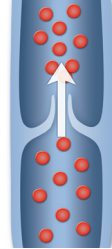
「足がむくむ、だるい」が 発症のサインに

下肢静脈瘤の症状はほとんどがふくらはぎに起こります。足に血液がたまることによって起こるので、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(へんけいせいひざかんせつしょう)や脊柱管狭窄症(せきちゅうかんきょうさくしょう)など他の病気でも起こるので、心配な方は専門医を受診してください。

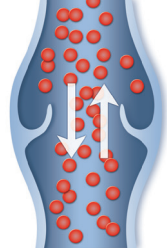
下肢静脈瘤の症状	下肢静脈瘤以外の病気の症状
<input type="checkbox"/> 足の血管が浮き出て見える <input type="checkbox"/> ふくらはぎがだるい・重苦しい <input type="checkbox"/> 足のむくみ <input type="checkbox"/> 足のこむら返り(つり) <input type="checkbox"/> 足がほてる・熱く感じる <input type="checkbox"/> 足のむずむず感・不快感 <input type="checkbox"/> 足のかゆみ・湿疹 <input type="checkbox"/>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

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



正常な静脈弁



壊れた静脈弁
(弁不全)

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(ひょうざいじょうみやく)^{※1}におこり、深部静脈(しんぶじょうみやく)^{※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、静脈の中の圧力が常に高い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%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

40歳以上の日本人の約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

下肢静脈瘤になりやすい人

弁が壊れる原因は明らかになっていませんが、下記に当てはまる人は下肢静脈瘤になりやすいと言われています。

高齢者

長時間の立ち仕事

妊娠・出産経験

肥満・運動不足

遺伝

※3 平井正文,久保田仁,川村陽一他 脈管学28:415-420,1989

※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年から始められている調査)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り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,牧蔭彦,早川直和:妊娠と静脈瘤静脈学:255-261,1997

下肢静脈瘤の診断

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。しかし、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。

見た目で見える、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、手術による治療が必要になるのは伏在型静脈瘤だけで、他の3種類は軽症であり心配のない静脈瘤です。

伏在型	側枝型	網目状	くもの巣状
			
≥4mm	3-4mm	1-2mm	≤1mm
手術	硬化療法・弾性ストッキング		

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、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。



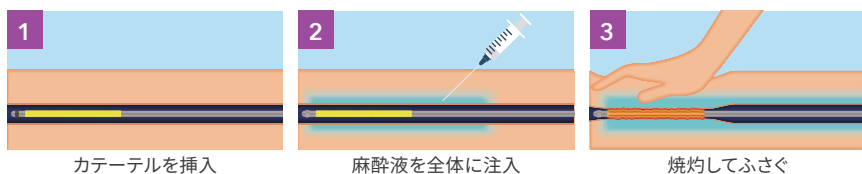
日本で最も多く行われている※血管内治療

※2024年9月現在

血管を内側から焼いてふさぐ

「血管内焼灼術」

血管内焼灼術は、カテーテルという細い管を使って中から静脈を焼いてふさぐ治療です。高周波を使う方法と、レーザーを使う方法の2種類がありますが、どちらも治療効果に差はありません。血液が逆流している静脈に細い針を刺して、その針穴から静脈の中に高周波やレーザーが出るカテーテルを入れ、内側から熱を加えて焼灼します。皮膚を切らないため、静脈を引き抜く従来のストリッピング手術に比べて傷口が小さく、多くの場合日帰り手術が可能です。再発率も低い治療法ですが、熱を使用するため、やけどや神経障害などのリスクがあります。このような合併症の予防や治療中の痛みを和らげるため、複数ヶ所に針を刺し、麻酔液を治療する静脈に沿って全体にたくさん注入します。術後には弾性ストッキングを着用しますので少し動きにくさがあるかも知れませんが、すぐに歩くことができます。重労働や長時間の立ち仕事、スポーツなどは1~2週間後から可能です。



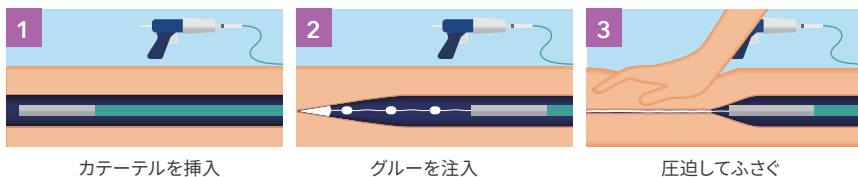
血管内治療後にできることの見当

	血管内焼灼術	グルー治療
デスクワーク	翌日から	治療当日から
シャワー	2日後から	治療当日から
車の運転	翌日包帯がとれたら	治療当日から
自転車に乗る	1週間後から	治療当日から
スポーツ	1~2週間後から	治療当日から
弾性ストッキングの着用	1ヶ月後まで	原則不要

下肢静脈瘤の症状や患者さんご自身の状態により異なる場合があります。担当医師にご確認ください。

医療用接着材(グルー)で血管をふさぐ 「グルー治療」

グルー治療は、下肢静脈専用開発された医療用接着材「グルー」を、カテーテルを使って治療する静脈内に注入して静脈をふさぎます。熱によって静脈をふさぐ血管内焼灼術と違い、熱を使わないグルー治療は、やけどや神経障害がないのが大きな特長です。また、血管内焼灼術では、静脈を焼くときの痛みを防ぐために治療する血管に沿って全体に麻酔を注射する必要がありましたが、グルー治療ではこの麻酔が不要なため、麻酔注入時の痛みがありません。ストリッピング手術や血管内焼灼術では必須となっている、術後の弾性ストッキングの着用や弾性包帯による圧迫は、通常必要ありません。医師の判断にもよりますが、軽い運動や車の運転も当日から可能で、他の治療方法に比べて、手術後の体への負担が少ない治療方法です。ただし、血管をふさいだグルーは長期間血管内に残るため、グルーの成分にアレルギーをお持ちの方は治療を受けられない場合がありますので注意が必要です。



血管に接着材を注入しても大丈夫？

現在、日本国内で保険適用となっているグルー治療には、シアノアクリレートと呼ばれる成分をベースに作られた、下肢静脈専用のグルーを使用します。

シアノアクリレート系接着材は、1950年代から世界中で脳血管や食道胃静脈瘤などの治療にも使用されている医療用接着材で、発がん性や毒性はありません。

血管を引き抜く「ストリッピング手術」

100年以上前から行われてきた根治的な治療法です。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ります。全身麻酔や腰椎麻酔で行われるため入院が必要でしたが、最近は日帰りのできる医療施設もあります。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ります。また、血管を引き抜く際に周囲にある神経を傷つけてしまうことがあり、まれに神経障害と呼ばれるしびれが起こることがあります。

血管に薬を注射して固める「硬化療法」

下肢の静脈瘤に硬化剤と呼ばれる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。硬化剤を注射した後、弾性ストッキングや弾性包帯で圧迫し、静脈をつぶして固めます。皮膚を切らないため、日帰りで10分程度で行うことができます。しかし、太い血管の治療には向いておらず、進行した静脈瘤には治療効果が期待できないケースがあるため、軽度の静脈瘤や血管内治療の補助的治療としてよく用いられます。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なく、あくまでも症状の緩和や進行防止を目的としたもので、下肢静脈瘤そのものが治るわけではありません。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。

下肢静脈瘤の治療はすべて保険適用で受けられます※

※弾性ストッキングの購入に係る費用は原則自己負担となります。

治療法		メリット	デメリット
血管内治療	血管内焼灼術 (高周波&レーザー)	●ストリッピング手術と比べて傷口が小さく、術後の痛みが少ない	●熱によるやけどや神経障害のリスクがある ●麻酔のために針を刺す回数が多い ●術後は弾性ストッキングの着用が必要
	グルー治療	●熱による神経障害のリスクがない ●広範囲の麻酔が不要で、針を刺す回数が少なく、注入時の痛みがない ●術後の弾性ストッキングの着用が必須ではない	●グルーの成分にアレルギーがある人はアレルギー反応が出る可能性がある
	ストリッピング手術	●原因となる血管を取り除いてしまうため、再発しにくい ●100年以上前から行われている治療	●切開するため回復に時間がかかる ●神経障害のリスクがある ●術後の痛みや出血のリスクがある
	硬化療法	●短時間で治療できる ●軽度の静脈瘤や血管内治療の補助的治療としてよく用いられる	●原因となっている太い血管の治療には向いていない
	保存的治療	●メスや針を使用しない	●根本的な治療ではない

静脈を引き抜いたり、ふさいでしまっても大丈夫か心配になる方もいらっしゃると思いますが、足の静脈は一本ではありませんので、一部を取り除いても残りの静脈が機能を補うため問題ありません。病気になるって悪さをしてしまっている静脈なので、取り除いてしまった方が血流は良くなります。



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

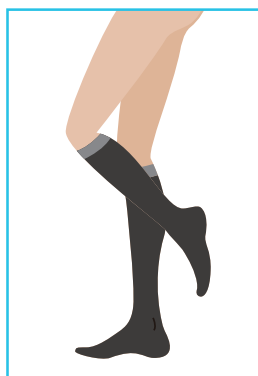
スリムなボトムスなどに合わせて、窮屈なガードルなどの下着で体を締め付けると、下半身の血行が悪くなって下肢静脈瘤を悪化させます。また、ハイヒールは歩く時に足のふくらはぎの筋肉が十分に使えないために、血液の循環が悪くなりますので、ヒールの低い靴を履いてしっかりと歩く期間も取り入れましょう。



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

通院の記録

診察

年 月 日 (曜日) _____

検査

年 月 日 (曜日) _____

手術

年 月 日 (曜日) _____

術後検査

年 月 日 (曜日) _____

年 月 日 (曜日) _____

年 月 日 (曜日) _____

年 月 日 (曜日) _____



知ってください 下肢静脈瘤のこと **検索**

<http://think-vein.jp>



Medtronic

コヴィディエンジャパン株式会社
medtronic.co.jp