



あしのむくみ・だるさは下肢静脈瘤が原因かもしれません！ 下肢静脈瘤の治療をしませんか？

形成外科部長
下肢静脈瘤センター 小林友哉



当院は、呉市で下肢静脈瘤に対する血管内焼灼術(カテーテル治療)を行っている唯一の施設です。

◆ 下肢静脈瘤とは？ ◆

下肢静脈瘤とは下肢の静脈が瘤(コブ)状に膨らむだけでなく、だるさ、むくみ、こむら返りなどが生じる病気です。原因は皮膚の下にある静脈の静脈弁が壊れ、血液が逆流することです。瘤は結果として生じる症状の1つです。

◆ 下肢静脈瘤はなぜ起きる？ ◆

静脈は体で使った血液を心臓に送り返す仕事をしています。静脈の血液は足先から心臓に向かって一方通行で流れるのが正常です。このルールを守るべく、血液が後戻りしないようにしているのが静脈弁です。

この静脈弁が壊れると血液が逆方向にも流れてしまいます。血液が逆流すると血液が渋滞を起こし、静脈の圧力が高くなります。その結果、静脈が瘤状に変化し、だるさ、むくみなどの症状が出るのです。

◆ 下肢静脈瘤の治療 ◆

結果として生じている瘤だけを治療しても問題は解決しません。原因となっている静脈弁の修理ができればよいのですが、残念ながらこのような手術はありません。治療は血液の逆流を止めるという考えで行います。

現在主流となっている手術が血管内焼灼術で、治療効果が高くかつ体への負担も少ないとされています。血管内焼灼術は原因となっている静脈に、先端から熱が出るカテーテル(管)を入れて静脈を内側から焼いてつぶします。

◆ 治療で期待できること ◆

下肢静脈瘤は命に関わる病気ではありませんが、治療によって見た目だけではなく、むくみ、だるさ、こむら返りなどの症状が改善し、生活の質を向上させることが期待できます。

手術は、日帰りまたは1泊2日の入院どちらにも対応しています。
下肢静脈瘤にお困りの方は、是非、当院形成外科へご相談ください。



典型的な下肢静脈瘤

静脈瘤の原因＝静脈弁の故障



弁の故障
↓
血液の逆流
↓
血液の渋滞
↓
静脈圧↑

だるさ
むくみ
こむら返り
かゆみ
瘤

人間ドックのご案内

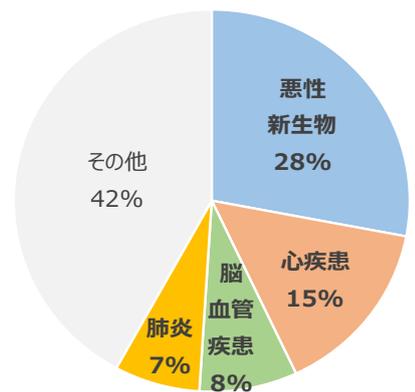
これからの人生を住み慣れた「呉」で
健康で豊かな生活を送ることを目指して
ご自身と大切な誰かのために、健康診断を受診されてみませんか？

人間ドック部長 柳田 実郎

昨今、医療の発達によって平均寿命が延び、「人生100年時代」と言われ健康寿命の関心が高まっています。健康寿命とは、健康上支障がない状態で日常生活を送れる期間のことで、健康寿命を延ばすために生活習慣病の予防はもちろん、私たち日本人の三大死因の約3割を占める癌の早期発見による治療が重要となります。（右グラフを参照）

当院の人間ドックは、最新の医療機器を駆使し、検査データをもとに専門の医師や医療スタッフが、より健康な身体を維持・作るために親切、適正な診察を行います。検査結果において、精密検査が必要な場合は診療部門と連携して専門医が責任を持って診療致します。

日本の三大死因別の割合



平成30年 人口動態総計（厚労省情報部より）

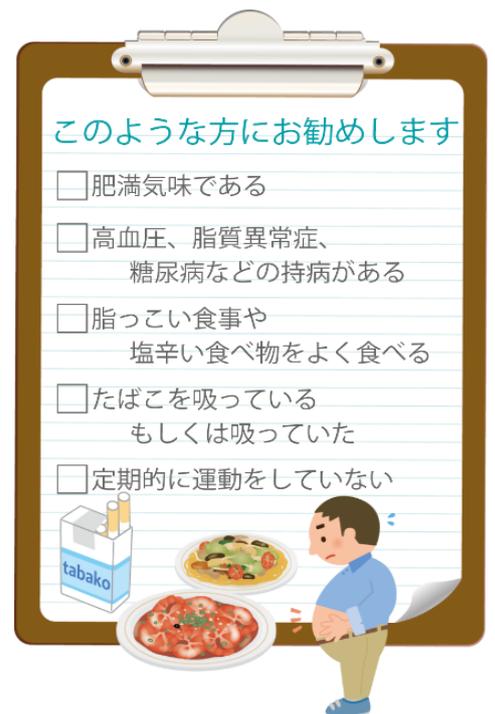
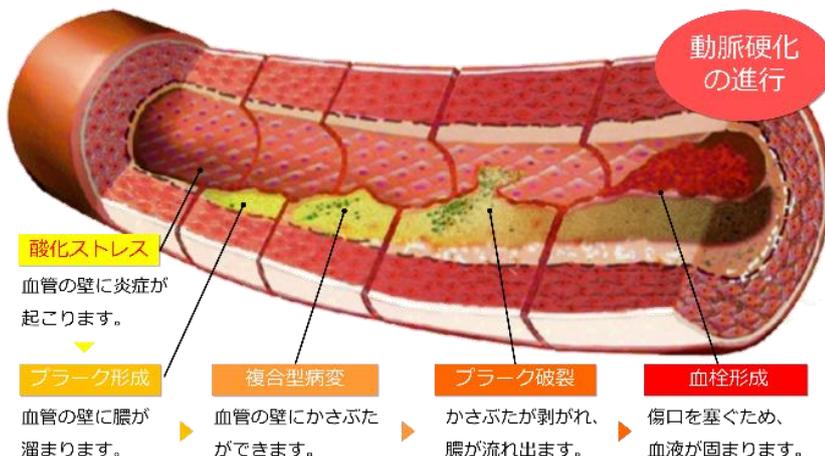
貴重なお時間をいただくからこそ、安心と満足をお届け致します。

4月より新しいオプション検査（血液検査）を導入します！

新しいオプション検査のLOX-index検査は、動脈硬化を進行させる血液中の2種類の物質を測定することで将来の脳梗塞・心筋梗塞の発症リスクを調べることができます。

検査結果で、脳梗塞・心筋梗塞のリスクがあれば早い段階から予防対策を行い、動脈硬化の予防に役立てて頂けます。

（心臓・脳疾患は、日本人の三大死因 第2,3位）



呉市健康イキイキ講座

当院では、呉市の皆様が“健康”で“イキイキ”と生活していただくため、呉市と共催で2018年度から「呉市健康イキイキ講座」を各地域のまちづくりセンターで行っています。

昨年は4月から12月の間に14回開催し、計540名の市民の方にご参加いただきました。

講座は、「糖尿病と足」「転倒予防と骨粗鬆症 ～骨折を起こさないための運動～転ばぬ先の杖～」「心臓病お話」「最後の10年を最高の10年に～ねんねんコロリからピンピンコロリ～」などのテーマで、当院の医師・看護師・薬剤師・管理栄養士・理学療法士などが分かりやすく講演しました。参加された方からは、「説明がわかりやすかった」「食事のことがイメージでき自宅に帰って頑張ろうと思った」「運動の実技がありとても参考になった」などの声を頂いています。

2020年度も4月から12月の間に14回計画をしていましたが、この度の新型コロナウイルス感染拡大に伴い、現在計画を再検討しています。皆様には計画が出来次第、お知らせしますので、ぜひご参加ください。

～講演風景～



新型コロナウイルスに負けない体作りを！！自宅で出来る運動

健康医学センター 井上 貴俊

新型コロナウイルスの感染拡大により、多くのスポーツクラブや運動施設が自粛をしており、当院の運動施設である健康医学センターも、3月中旬現在、利用を自粛しています。

しかし、自宅でじっとしていることにより、体力が低下し、転倒や骨折、寝たきりになるリスクが高まることが心配されます。

多くの人が集まる場所でないところでの散歩やウォーキングは、むしろ積極的に行なった方が良いとされています。心配な方はマスクをして、帰宅後にうがい手洗いをしっかり行い、感染予防をしながら、気分転換に出かけてみてください。

ここからは、自宅でも簡単に出来る運動をご紹介します。

① 踏み台昇降運動

10～20 cm位の踏み台を用意し、その台に昇ったり降りたりを繰り返します。テレビを見ながら、音楽を聴きながらでも構いません。転倒防止のため、手すりや机、椅子などを持って行いましょう。



② その場足踏み

①が難しい方は、その場で足踏みでも構いません。軽く腕を振って、リズムを取りながら行いましょう。余裕がある方は、左右に一歩ずつ移動して足を揃えたり、もも上げをしたり、お尻にかかとを引きつけてみましょう。

③ スクワット

椅子に座るように膝を曲げて、お尻を後ろに下ろしていく運動で、太ももとお尻の筋肉が強化されます。膝を傷めないように、つま先より膝が前に出ないように注意しましょう。

難しい方は、椅子からの立ち座りをゆっくりと行って下さい。

それでもきつい方は、机などを持って行って下さい。



④ カーフ・トゥ・レイズ

かかととつま先を交互にあげます。ふくらはぎとすねの筋肉が強化されます。

段差のある場所でおこなうと、一石二鳥です。

きつければ椅子に座って行ってもかまいません。

運動は、食事の後など時間を決めて、1日に何度か行い、筋力の低下、転倒、寝たきりを予防しましょう！

