

<下肢静脈瘤>

今回は下肢静脈瘤についてご紹介します。血管には動脈と静脈の2種類があり、下肢静脈瘤は静脈の病気です。足の静脈の役割は、心臓から足に送られ使い終わって汚れた血液を心臓に戻すことです。重力に逆らって足から心臓に血液を送らないといけないので、静脈の中には弁があり、立っている時に血液が逆流するのを防いでいます。下肢静脈瘤は静脈の弁が壊れてきちんと閉まらないために下流の静脈に血液が溜まり瘤（こぶ）のように膨れてしまいます。弁が壊れる原因として遺伝や妊娠、出産、長時間の立ち仕事などがあります。

【症状】

- ・ 脚の静脈が膨らんで目立つ
- ・ 脚の浮腫、重苦しい、こむら返り、しびれ
- ・ 皮膚が黒くなる、硬くなる、潰瘍ができる

下肢静脈瘤を防ぐには立ち仕事を避ける事や肥満にならない事などがあります。しかし、立ち仕事に関しては、職業上避ける事が出来ない方も多いと思います。そんな方は・・・

- ・ 数時間に一度でも足を椅子の上に乗せたりして横になる体勢をとる
- ・ 1 時間に1 回、足の指でグーパーを10 回くり返す
- ・ 弾性ストッキングを着用する

などの予防方法を試してみてください。

上記の症状がある方は自己判断せず、早めにお近くの医療機関を受診する事をお勧めします。