

あなたの脚 大丈夫ですか

vol.2

もしかして「かくれ下肢静脈瘤」？

だるむ、むくみ、むら返りは黄信号

「かくれ糖尿病」や「かくれ脳梗塞」といった言葉を聞いた方は多いかも知れません。何ら症状が無いようでも、様々な病気が潜んでおり、少しずつ症状が進んでいる場合は少なからずあります。

「夕方になると脚がだるくなる」「脚がむくんでパンパンになる」「夜明け頃に脚がつって目が覚めてしまう」といった症状はありませんか？「でも、脚の静脈はポコポコと目立っていないし…」。いえいえ、それはもしかすると「かくれ下肢静脈瘤」かも知れません。「子供を産むと任方のないこと」や「あきらめてしまった」。下肢静脈瘤は、脚の静脈がポコポコと目立っていればよく分かるのですが、ほとんど見えない場合もあります。多少目立っていても、「出産後はみんなポコポコなっている」「おばあちゃんもお母さんもなっていたし」とあきらめてくることも少なくありません。

出産後の女性のみならず、中年以降の男性にも、静脈が目立っていないけれど、だるみやむくみ、こむら返りで悩んでいる方が多く見られます。すべて下肢静脈瘤によるものとは限りませんが、可能性と

して下肢静脈瘤を疑うことも必要です。しかし、一般的に下肢静脈瘤に対する認識が低いのが現状です。

「お医者さんと相談したのですが…」。下肢静脈瘤に対する認識は、医療側（医師）も低いことが多々あります。お医者さんに相談しても、「年だから仕方ない」「治療するほどではないだろう」「皮膚炎に（お薬を塗って様子を見ましよう。あけくは）こんなもので死ぬことはないのだから放っておきなさい」「もっとうごくなったら、どこか紹介します」などと言われた、と聞くことがあります。

「こむら返りで夜眠れません。寝ている時、ふと脚を伸ばすと突然激痛が走って、ふくらはぎや足の裏、ひどいときには太ももまで筋肉のけいれんが起ったことがあると思います。あまりの痛さに息が止まりそうになった、動けず声も出せなくなったりという経験のある方もいるのではないでしょうか。」

こむら返りを起こす病気は様々ありますが、本当の原因は明らかになっていません。夏や睡眠中の水分不足（脱水）、糖尿病や腎臓病、

肝臓病など代謝異常がある方、高血圧の薬による副作用で起こる場合もあります。治療には芍薬甘草湯という漢方薬が即効性もあり効果的といわれています。もちろん、下肢静脈瘤が原因で起こることも多く、静脈瘤を治療することによって痛みから解放され、よく眠れるようになったと喜ばれることもあります。

たとえ目立っていないとしても、下肢静脈瘤があると、循環障害から静脈血のよどみを生じ、脚の組織の栄養・酸素不足につながります。そして、病状は徐々に進行し、様々な不都合が起こしやすくなります。

静脈が浮き出していないけれど脚に悩みをお持ちの方も、下肢静脈瘤を専門とする医師に相談してみましよう。

✓ 下肢静脈瘤チェックしてみよう

対策は

【1・2・3に該当する方】
予防を考えましよう

【4・5・6・7に該当する方】
都合のつく時に受診をおすすめします

【8・9・10に該当する方】
早期に専門医を受診してください

- 1 立ち仕事
- 2 妊娠・出産
- 3 母、祖母が下肢静脈瘤
- 4 立っていると脚がだるい
- 5 夕方になると脚がむくむ
- 6 こむら返りがある(特に明け方)
- 7 脚のかゆみ、湿疹がある
- 8 脚にしこりができて痛い
- 9 脚が褐色に変色し、皮膚が固い
- 10 脚に潰瘍ができて治らない

辻クリニック院長 辻 和宏

1986年愛媛大学医学部卒。岡山大学第二外科、屋島総合病院外科を経て2007年に医療法人社団仁心会社クリニック(高松市林町)開設。下肢静脈瘤日帰り治療、末梢動脈疾患など血管外科を中心に診療。医学博士。外科専門医、循環器専門医。