



知っておきたい病気・医療

「下肢静脈瘤」

女性に多い下肢静脈瘤

治療とセルフケアとは



脚がむくむ、重い、だるい 下肢静脈瘤の治療法は 進んでいる

下肢静脈瘤^{かしじょうみやくりゅう}は、女性に多い身近な病気です。脚の静脈が浮き出てコブのようになる、脚がむくむ、重い、だるいなどの症状が現れます。近年、体への負担が少ない新しい治療法が登場し、痛みや傷跡が残る心配も減り、楽に治せるようになってきました。下肢静脈瘤の治療やセルフケアについて、お茶の水血管外科クリニック院長の広川雅之先生に伺いました。

Adviser



お茶の水血管外科クリニック院長

広川雅之 さん

1987年高知医科大学医学部卒業、第二外科入局。1993年米国ジョーンズホプキンス大学医学部。2005年東京医科歯科大学血管外科講師。同年、お茶の水血管外科クリニック院長就任。著書に『下肢静脈瘤に対する血管内焼灼術のガイドライン2019』（日本静脈学会）など。

下肢静脈瘤ってどんな病気？

下肢静脈瘤とは、脚の血管が膨れてコブのようになる病気です。軽い症状も含めると、成人の約半数に見られるほど身近な病気です。命に関わる病気ではありませんが、血管がポコポコとコブのように浮き出る、脚が重い、だるい、むくむなどの症状が現れます。夜、寝ている間に起こる「こむら返り」に苦しむ人もいます。進行すると、血液の循環が悪くなることによる皮膚の炎症（うっ滞性皮膚炎）で湿疹や色素沈着、脂肪が炎症を起こして硬くなる脂肪皮膚硬化症などを起こすこともあります。ごく一部ですが、さらに重症化すると潰瘍^{かいよう}ができることもあります。

下肢静脈瘤が起こる原因は？

脚の血管には動脈と静脈があり、静脈のうちでも深いところにある「深部静脈」と、皮膚に近く浅いところにある「表在静脈^{ひょうざい}」があります。下肢静脈瘤は、表在静脈の弁が壊れることで起こる病気です。

静脈は、心臓から足先まで送られた血液を、重力に逆らって心臓まで戻す役割を果たしていますが、逆流を防ぐため、静脈にはハの字型の弁がついています。この弁が壊れてきちんと閉まらず、戻り切らない血液がたまることで、血管が膨れます。汚れた血液が脚にたまるため、むくみやだるさなどの症状が起こります。

一度壊れた弁は、自然には治らないため、放置すれば下肢静脈瘤は進行して症状は徐々に悪くなります。症状を悪化させる要因としては、職業や生活習慣の影響が大きく、特に美容師や調理師など、立ち仕事の人は下肢静脈瘤になりやすい傾向があります。立ち仕事でなくても介護や看病で、急に症状が悪化する人もいます。

下肢静脈瘤の種類と特徴

下肢静脈瘤の種類は、どこの静脈の弁が壊れるかによって変わります。以下の①～③のタイプは、軽症で症状もあまりないことが多く、治療の対象となるのは④、⑤が大半です。

■下肢静脈瘤の種類と特徴

種類	特徴
①クモの巣状静脈瘤	皮膚表面の太さ1ミリ以下の毛細血管が拡張し、皮膚を通して血管がクモの巣状に透けて広がって見える。
②網目状静脈瘤	皮膚のすぐ下の太さ1～2ミリの静脈にできる。静脈が青く網目状に見えるが、盛り上がることはない。
③側枝型静脈瘤	太さ2～3ミリの静脈にできる。コブは目立つが、自覚症状はあまりない。
④陰部静脈瘤	女性の外陰部や内股、太ももの裏側に見られる静脈瘤。妊娠・出産時に卵巣の周りの静脈に起こり、月経のたびに痛みやむくみなどの症状が現れる。
⑤伏在型静脈瘤	太さ4ミリ以上の伏在静脈 [*] の弁が壊れておこる。ポコポコと膨らんで目立ち、だるさなどの症状が出やすい。

※伏在静脈：表在静脈のなかで最も太い静脈

負担の少ない日帰り治療が可能 2019年から新たな治療法が保険適用に

治療が必要な下肢静脈瘤は、多くの場合、体への負担が少ない治療で治すことができます。現在主流なのは、血管内治療による「レーザー治療」と「高周波治療」です。どちらも細いカテーテルを入れて血管を内側から焼き、静脈を塞ぐ治療で「血管内焼灼術^{しょうしやく}」とも呼ばれます。局所麻酔で傷跡も小さく、日帰りでの治療が可能です。どちらの治療も効果はほぼ同じです。

■レーザー治療

静脈に入れた細いレーザーファイバーからレーザー光を照射し、熱によって静脈を塞ぐ方法。2014年に保険適用を受けた最新の波長1470nm

のレーザーを用いた治療では、従来より痛みや皮下出血が少なくなっている。

■高周波治療

専用のカテーテルを脚の付け根の静脈まで入れ、高周波電流を流してカテーテルを熱して静脈を焼く方法。

また、2019年12月から瞬間接着剤（グルー）による「グルー治療」も保険適用となりました。これは、シアノアクリレートを主成分とする瞬間接着剤を静脈に注入して塞ぐ方法です。静脈を焼かないため、局所麻酔は必要ありません。合併症のリスクもより低く、治療後の制限もほとんどありません。グルー治療は、今後、新たな選択肢の一つとして広がっていくでしょう。

従来から行われてきた「硬化療法」は、静脈の中に薬剤を注射して塞ぐ方法です。網目状静脈瘤や側枝型静脈瘤^{そくしがた}など軽症の静脈瘤、手術後に再発した静脈瘤、高齢者、心臓の病気など合併症がある場合に適しています。

セルフケアで下肢静脈瘤を防ごう

脚のむくみやだるさが気になるといった下肢静脈瘤の場合、軽度であればセルフケアで十分に対処できます。ポイントは脚にたまった血液を心臓に戻すことです。長時間同じ姿勢で立っていたり、座っていたりすることを避け、1時間に1回は歩くなど工夫して脚を動かしましょう。散歩やジョギングなど適度な運動でふくらはぎの筋肉を鍛え、血流を改善することも効果的です。

下肢静脈瘤の症状がなくても、弁に異常が見られる場合があります。ただし、すべてに治療が必要なものではありません。基本的には、症状が辛くて生活に支障がある場合が治療の対象となり、軽症の場合は弾性ストッキング（あるいは市販の着圧ソックス）による圧迫やセルフケアを行います。

※弾性ストッキング：弾力性を持った特殊なストッキングのこと。足から心臓への血液の戻りを助け、下肢静脈瘤のうっ血症状を改善する。

脚に血液をためない生活が予防や症状の改善につながります。生活の中にセルフケアを取り入ることを心掛け、下肢静脈瘤を予防しましょう。

