

わくわく 長寿生活

足のむくみ、だるさ、こむら返り

筋肉ポンプの機能が低下

加齢とともに足の不具合が多い

坂田 足のむくみやだるさ、こむら返りは、内臓や下肢に病気のある人、また健康な人でも起こります。重力に逆らって立っている人間は、血液が下肢にたまるためです。これは加齢とともに増えてきます。

なぜ増える

坂田 心臓から足に送られた血液は、足の筋肉がポンプのように働き、また心臓にくみ上げられます。この働きを「筋肉ポンプ」といいます。ただ長時間立ち、座ったりすると筋肉ポンプの働きが追い付かなくなり、「足がむくむ、だるい、こ



おしえてドクター

長寿編

むら返り」の症状を起こし、高年齢者の場合は足の筋肉低下が関係しています。筋肉ポンプの機能低下ですね。

病気でないむくみなどの予防法は

坂田 体を動かし、足の筋肉を鍛えることです。高齢になると徐々に動けなくなりますが、軽い運動が必要です。次に、下肢静脈瘤治療のくるぶしから上に徐々にゆるくなる「弾性ストッキング」などの着用ですね。また、肥満が悪い影響を与えます。太ると腹圧がかかり、心臓へ向かう血行が悪くなります。生活習慣や食生活を正しくして、体重のコントロールが大



坂田血管外科クリニック院長

坂田 雅宏さん

切です。

病気は

坂田 下肢静脈瘤かもしれない。血液の逆流を防ぐ静脈弁が多少壊れていても、ほかの静脈がそれ以上をカバーしているときは、むくみやこむら返りなどの症状はありません。しかし、逆流が多くなりカバーできなくなると症状が出てきます。そのほか、心臓や腎臓など内臓系などの病気もあります。

術は可能ですか

坂田 年齢とその人に適した手術方法が選択できます。まず、医療機関が扱っている弾性

ストッキングの着用です。ただ、重力に逆らわない就寝時には必要ありません。下肢静脈瘤が悪化すると、静脈を抜き去る、レーザーで焼くなどの手術が必要となります。静脈瘤は、すでに周りの静脈がその機能を代行していますので、抜いても焼いても心配はありません。静脈瘤をとることで、筋肉ポンプの空回りを防げるので症状は軽快します。

放置すると

坂田 下肢静脈瘤は命にかかわる病気ではありません。しかし重症になると、皮膚が黒ずん

だり、湿疹ができ、皮膚潰瘍になります。また、下肢静脈瘤はエコノミー症候群になるといわれていますが、ほとんどありません。

最後に

坂田 足のむくみ、こむら返りの症状があれば、素人判断せず、一度は専門病院で診察してください。病気でない場合や、軽度の下肢静脈瘤は弾性ストッキングの着用のみで軽快します。重度は手術により足のむくみなどの不具合から解放されて、快適な生活ができます。

さかた・まさひろ 坂田血管外科クリニック院長、医学博士 昭和62年、神戸大学医学部卒。住友病院心臓血管外科勤務を経て、平成21年、クリニック開院。日本静脈学会評議員。