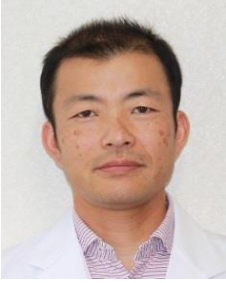
JR ほすぴたる

第２５３号
2022年６月号
発行責任者
事務部長

下肢静脈瘤について

見た目でわかることで比較的気づきやすい、また他人からも指摘されやすい下肢静脈瘤ですが、当科では専門的治療を行っております。今日は病気の性質について皆様に知っていていただきたいことをお話しさせていただきます。



【外科　赤田徹弥】

下肢静脈瘤は、伏在静脈と呼ばれる表在静脈の逆流がおもな原因で、ある程度になるとすねやふくらはぎにぼこぼこと静脈が盛り上がり、場合によっては色も変わってくることがあります。自覚症状としては下肢の重苦しさやだるさ（夕方以降に目立ちます）、むくみ（すねが太くなる、押すとへこむ。これも夕方以降目立ちます）、こむら返り（就寝時や起床時に多いです）といった症状が代表的です。このような症状が、手術可能なタイプの静脈瘤とともにある場合、圧迫治療を試すことで静脈瘤によるものかを判断し、条件が合えば手術を行うことで症状を改善し、日常生活の質を上げることが可能です。

病気としての重大性には外観はあまり相関しません。もちろんそうでない場合もあるのですが（皮膚炎を起こしているような場合はそれなりの状態と判断します）、ふくらみが大きくなったことが病気の重症度には直結しません。

また、そもそも下肢静脈瘤は生命にかかわる病気ではなく、足が動かなくなるとか切らなくてはならなくなる、といったこともありません。ときどき静脈瘤内に血の塊（血栓）ができて炎症を起こし赤く腫れて痛い血栓性静脈炎を起こすことがありますが、この血栓は飛んでいくことはなく危険ではありません。エコノミークラス症候群と呼ばれる深部静脈血栓症の発症リスクが増すこともありません。下肢静脈瘤は病気の中では、たちの良い病気＝良性疾患とされます。

上述のように、下肢静脈瘤は外から見えるためとても心配になったり、他人から「血栓ができて飛んで危ないよ」といった無責任な助言をもらったりすることが多いようなのですが、お話ししましたように命にかかわる病気ではないので、心配しすぎること・悩みすぎることは人生の貴重な時間を無駄にしていることになります。この点はぜひご理解いただき、一方で、静脈瘤の症状で悩むことも日々の生活の質を落としますので、自分だけで悩まずに、心に余裕を持ちながら当科を受診いただければと思います。各患者様において的確な方針をお示しいたします。

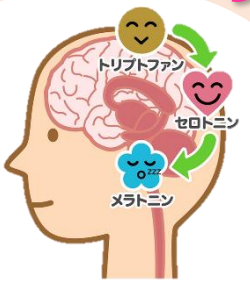
幸せホルモン『セロトニン』

今回は、幸せホルモン『セロトニン』についてお話させていただきます。
皆さん、『セロトニン』という言葉を聞いたことがありますか？

　セロトニンは幸せを感じたときに体内で分泌される物質です。このセロトニンという物質が不足すると、イライラしたり、気分が落ち込んでしまったり、暴力的になりやすいと言われており、精神バランスを整える役割として知られていますが、痛みにも大きく関わっています。
　「同じ痛みでも痛みを感じやすい人と感じにくい人がいるなぁ」と思ったことはありませんか？また、何かに集中したり、誰かと話しをしている時は痛くないのに、一人になったとたん痛みが強くなったという経験をしたことはないですか？それは、このセロトニンという物質が痛みを感じにくくさせるためなのです。つまり、幸せを感じてセロトニンがたくさん分泌されている人は、精神的にも身体的にもとても安定した状態でいられるということです。
　新しい年度が始まり、ストレスを感じている方も少なくないと思います。
　また、病気に罹患するということは、体の不調だけではなく、精神的な不安も伴います。
幸せをたくさん感じ、セロトニンをたくさん分泌させましょう！！

【緩和ケア認定看護師　阿部浩美】

セロトニンの分泌を促進させるもの



- 人との触れ合い（グルーミング）
- 太陽の光を浴びる
- 一定のリズムを刻む反復運動
- 人に認められる褒められることも褒めることもセロトニンの分泌を促進させます
- バランスよく食事を摂取する

ご相談ください

★がんと診断され、『これからのことをどう考えてよいのかわからない』『不安な気持ちを聞いてほしい』『痛みなどの苦痛な症状がある』『家族ががんと診断されたが、どう接したらいいかわからない』など、こんなこと・・・と悩まずに、ご相談ください。
患者さまとご家族が安心して今後の生活を送ることができるよう、一緒に考えサポートしていきます。
⇒ご相談、お問い合わせは、5階病棟緩和ケア認定看護師　阿部浩美までお願いします。

看護部
後藤（ごとう）　恵美利（えみり）

4月25日付　転入
JR東京総合病院 ▶ JR仙台病院

よろしくお願いします

出身地　宮城県　　趣味　読書

ひとこと　今年の4月25日より4階病棟で勤務しています。患者さまが安心して治療に臨めるように日々精進してまいりますのでよろしくお願いいたします。