JRほすぴたる

第306号
2026年11月



下肢静脈還流不全について



【外科　菊地医長】

■下肢静脈還流不全とは？

動脈の血液は心臓のポンプの力で全身へと運ばれて行きますが、静脈には心臓のポンプ作用はほとんど影響されなくなります。静脈は血液を心臓へと輸送する役割を持っていますが、足は心臓からもっとも遠くにあること、そして私たち人間は立って生活している場合には、足の血液は重力に逆らって上昇して心臓に戻らなければなりません。そのための一つとして足の静脈には、血液が逆流しないように作用する“弁”があります。この弁の働きが弱まったり壊れてしまったりすると、血液が足に溜まりやすくなり、むくみ・だるさ・こむら返りなどが起こります。長時間の立ち仕事、加齢、妊娠、肥満などが原因でなりやすいと言われています。

■おもな症状は？

足のむくみ（夕方にかけて悪化しやすい）、足のだるさ・重苦しさ、こむら返り（特に就寝中）、皮膚の褐色様の変色、静脈瘤（ボコボコとした血管膨隆）、悪化すると皮膚炎や潰瘍ができることがあります。

■なぜ起こるの？　主な原因は？

静脈弁の機能低下（加齢・妊娠・遺伝など）、長時間の立ち仕事・デスクワークでの座りっぱなし、肥満や運動不足、深部静脈血栓症の後遺症などが挙げられます。

■診断は？

問診、視診、触診、静脈弁の逆流の有無を確認するのに一般的に行われるのが超音波検査（エコー検査）であり、主にこれらにより診断します。

■治療と日常でできる対策

生活習慣の改善を行うことで、軽症～中等症には下肢静脈還流を改善する効果があります。ウォーキングや足関節運動（ふくらはぎの筋肉の収縮弛緩が静脈血流を助ける）、足を高くして休息や睡眠をとる、長時間の同じ姿勢を避ける、体重管理などが良いとされています。



医療用の弾性ストッキングを適切に着用することで血流をサポートする保存的治療、最近ではグルーを用いた血管内塞栓術による血管内治療や硬化療法などの侵襲的治療があります。

■医療機関を受診する目安

むくみが続く、片足だけ急に腫れてきた、静脈がボコボコしてきた、皮膚が茶色っぽく変色してきた、足に治りにくい潰瘍がある、などがある場合には受診の目安となります。

ひどくならない予防のポイント

毎日少しでも歩く、足首を動かす運動をこまめに行う、座りっぱなし・立ちっぱなしを避ける、水分を適度に摂る、足を組む姿勢を控える、などが静脈還流不全の悪化予防となりますので日頃から意識していきましょう。



喫煙は健康に悪影響を与えるだけでなく、体内の栄養素にも大きな影響を及ぼします。喫煙によって失われる栄養素は「ビタミン C」と言われています。ニコチンなどの有害物質が多くのビタミン C を破壊・消失させるため、免疫力の低下や老化の促進などが起こります。タバコを4本吸うだけで、成人が一日に必要な量を消費してしまうとされています。また、タバコの有害物質を除去するために、体内では活性酸素が多く作られます。活性酸素は、細胞や血管を傷つけ動脈硬化やがん・老化などの原因となることが知られています。そのため、抗酸化作用のあるビタミン A・ビタミン C・ビタミン E を積極的にとることが大切です。



「ビタミン A」は、皮膚や粘膜を健康に保ち病気への抵抗力を高めます。緑黄色野菜やレバーに多く含まれます。「ビタミン C」は、活性酸素を除去し免疫力を維持する働きがあります。喫煙によって大量に消費され不足しやすいため、野菜や果物から積極的に補給することが大切です。「ビタミン E」は、血行を良くし細胞の老化を防ぐ働きがあります。ナッツ類や植物油に多く含まれます。

喫煙する場合これらのビタミン類を十分に摂取することで、体への負担を軽減することができます。しかし、栄養補給だけではタバコの害をなくすことはできません。健康を保つためには、ビタミン A･C･E を意識したバランスの良い食事とともに、禁煙に取り組むことが大切です。



【栄養管理室　管理栄養士】



肺 CT 検診のご案内







日本人の年間の死亡数が多いがんのひとつが**肺がん**です。
肺がんは進行するまで症状が現れにくいため、**早期発見**が重要です。
解像度が高い**肺 CT 検診**で、より小さく、より早い時期の肺がんを発見できます。



※検査を受けられない方※
・妊娠中・妊娠の可能性がある方
・肺の病気を治療中の方

こんな方におすすめです

- 40歳以上の方
- 喫煙されている方
  （過去に喫煙されていた方）
- 受動喫煙の機会がよくある方
- 仕事でアスベストを扱ったことのある方

料金　8,140 円（税込）

ご予約・お問い合わせは…
JR 仙台病院　地域医療連携室「検査・診療受付」　☎022-380-2317(直通)