

## 第85回生活習慣病セミナー

### ✓ 生活習慣病としての下肢静脈瘤



皮膚科 医長

八代 浩

(やつしろ ひろし)

近年血管内レーザー治療が保険適応され、下肢静脈瘤に対して意識が高まっている。また糖尿病を初めとした生活習慣病は依然として注目されている。今回下肢静脈瘤と生活習慣病との関係を整理し、下肢静脈瘤の診断、治療を紹介した。

#### ① 下肢静脈瘤の疫学

一般的に下肢静脈瘤の罹患率は中年以降の女性に多く、年齢を重ねるごとに増加するため、静脈の老化現象の一つと考えられている。看護師、理容師、調理師といった立ち仕事の時間が多い人や妊娠・出産を契機によく発症する。また家族間で発症することも多く、遺伝的素因が関与することも知られている(図1)。なお近年生活習慣の欧米化と運動不足より、肥満を有する患者が増加する傾向があり、実際、肥満によって下肢静脈瘤が発症かつ症状が悪化することも報告されている。

#### ② 下肢静脈瘤の発症要因

下肢静脈は重力に逆らって血液を上行させる必要があり、筋肉の収縮によるポンプ作用がそれを補助する。また下肢静脈は血液の逆流を防ぐために多くの場所に逆流防止弁が備わっている。しかし、立ち仕事などによって静脈や弁に負荷がかかると静脈弁が本来の機能を果たさなくなり、表在静脈の逆流が生じるようになる。

それによって静脈高血圧の状態になり、静脈が拡張して静脈瘤を生じ、皮膚潰瘍、うっ滞性皮膚炎、脂肪織炎、こむらえり、だるさ、浮腫などの症状を引き起こすことになる(図2)。

#### ③ 下肢静脈瘤の治療

治療法は主に3つに分類され、運動のよってヒラメ筋を主体とした下肢の筋肉を使ったポンプ作用を増強させる運動療法。うっ滞した静脈血を少なくする弾性包帯やストッキングによる圧迫療法。根本的な治療である静脈抜去術やレーザー治療による手術療法がある。また下肢静脈瘤の予防や根治的手術後の再発予防には運動療法と圧迫療法が非常に重要であり、これら3つは三位一体の治療であると言える。弾性ストッキングは静脈瘤の症状や個人の肢の大きさによってサイズや圧力が異なるので、医師に相談することが大切となる。

従来の手術療法は静脈抜去術が主流であったが、近年レーザー治療と高周波治療(血管内焼灼術)が保険適応となったため、その多くが血管内焼灼術へシフトしてきている。血管内焼灼術の利点は手術の侵襲度が低く、術後のダウンタイムが少なく、非常に体に優しい治療と言える。しかし、どんな治療よりも予防が肝心であり、糖尿病を初めとした生活習慣病の予防と同様、普段からの運動や体調管理が重要と思われる。

#### 下肢静脈瘤ができやすい人

##### 性別

- 女性の方が頻度が高い

##### 年齢

- 加齢とともに頻度が増加し、70歳以上は70%以上

##### 遺伝

- 家族に静脈瘤がある方に起こりやすい

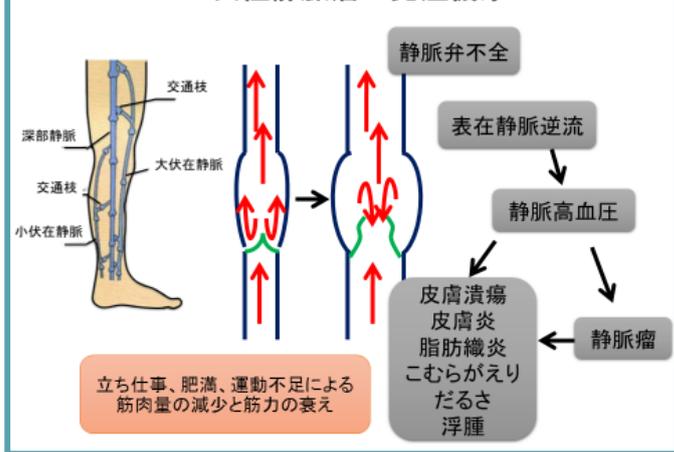
##### 仕事

- 立ち仕事をする方(看護師、美容師、調理師など)に多い

##### その他

- 妊娠、出産、肥満、運動不足など

#### 一次性静脈瘤の発症機序



#### 生活習慣病指導者研修会

開催日時：3ヶ月に一度、水曜日の18時～開催

最新の話題などを様々なテーマで行っています。奮ってご参加ください。

お問い合わせ先：地域医療連携室 TEL：0776-28-8521

