

■治療法

保存療法 (圧迫療法)	医療用の弾性ストッキングや弾性包帯で、下肢に適度な圧力を与えることで下肢に余分な血液がたまることを予防し、下肢の深部静脈(下肢静脈の本幹)への流れを助けます。医療用の弾性ストッキングは、医療施設で取り扱っているものが効果的です。以前と比べ、現在の医療用弾性ストッキングは、デザイン的にも改良されサイズや仕様にもいろいろなものがあります。ただし、弾性ストッキングなどによる圧迫療法は、あくまでも進行防止・現状維持が目的で、下肢静脈瘤そのものが治るわけではありません。
硬化療法	本来なら、手術で引き抜いたり縛ったりしてしまう静脈の中に、硬化剤という薬剤を注入し、静脈の内側の壁と壁をくっつけてしまったり、血栓(血のかたまり)をつくり詰めてしまう方法です。硬化療法だけで、すべての下肢静脈瘤が治療できればよいのですが、軽度の静脈瘤以外には有効とはいえません。
ストリッピング手術 (静脈除去手術)	下肢静脈瘤の根治的な治療法として100年以上前から行われている手術で、弁不全をおこしている静脈をストリッパーという器具を用いて引っ張り抜いてしまう手術です。施設により異なりますが、入院の場合(5～7日)は、全身麻酔あるいは下半身麻酔下で行います。また最近では、外来日帰り手術を行っている施設もあります。この方法は再発率が低く、一番確実な治療法です。ただしこの手術は、静脈を除去しますので、まわりにある知覚神経にダメージを与えることがありますので、注意が必要です。また最近では、硬化療法を併用するケースも増えています。
高位結さつ手術+ 硬化療法	静脈を引き抜くかわりに、弁不全をおこしている静脈と本幹(深部の静脈)の合流部を縛ったうえで、切り離してしまう治療法です。日帰り外来手術が可能です。最近では、硬化療法との併用が多く施行されています。

その他にも最近ではレーザー治療や弁形成術、内視鏡を用いた手術なども行われています。

下肢静脈瘤は本来、命にかかわる病気ではありません。美容上の理由から治療を希望される患者さんもたくさんいらっしゃいます。しかし、放っておくと皮膚がグシャグシャにただれるうっ滞性皮膚炎を引き起こす場合もあります。下肢静脈瘤かな?と思ったら一度相談されてはいかがでしょうか。

特集 おいしく食べて、病気予防

第5集 糖尿病食とは(その2)

山都町立蘇陽病院 栄養科調理師 上村るり子
監修 院長 水本 誠一

前回の糖尿病食・糖尿病腎症食の紹介に続き今回は、糖尿病教室(試食会中心)について書かせて頂きます。

当院では2ヶ月に一度、第4水曜日、正午から2時まで教室が開催されています。その時は必ず糖尿病食の試食会を実施しています。写真は、その教室の風景と試食会の食事の一例です。



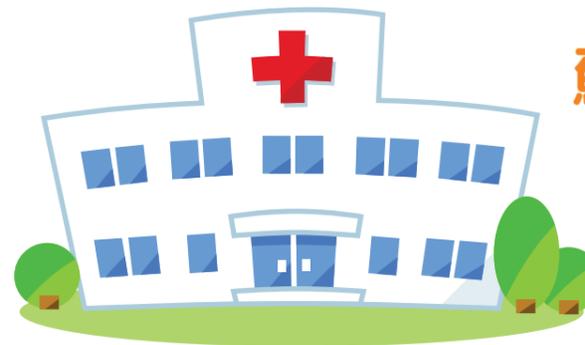
献立名：ご飯・刺身・野菜の炊き合せ・きのこの炒め物・山芋の二杯酢



試食会での食事は、指示カロリーが1200～1600キロカロリーの人に対応できるような昼食の内容になっています。

教室開催当日は、入院患者様個々の食事に加えて、試食会の食事を同時に作っていきます。前日から入念な打ち合わせをし、当日の作業に臨みます。迅速・正確さが要求されます。私は昨年4月からこの病院で調理師として働いています。食材や調味料等、計ることの大切さを改めて学びました。今年6月、初めて糖尿病教室・試食会の食事作りを担当しました。そして教室に参加し、患者様と一緒に食事について勉強しました。最初に、管理栄養士の方から、食事を前にしてその献立について分量や味付け、食品の組み合わせ等の説明があります。それに加えて、その時期にあった食事療法の話があります。栄養の取り方、家庭でもできる簡単な調理法、空腹を満たすための工夫等々の説明があります。初めて参加した私でもよく判り、良い勉強になりました。糖尿病治療にとって食事は治療の大切な第一歩であることを痛感し、責任の重さを感じました。

また、教室では内科や歯科の先生、看護師、薬剤師、理学療法士、検査技師の方等の講話もあります。病気療養中の人ばかりでなく、血糖値が高いまま放置している方、健康な人でも色々な病気に関心をもっておられる方は是非参加して糖尿病に対する知識を深め、ご自分の日頃の食事、生活面を振り返ってもらい、改善すべきところは改善し健康で楽しい日々を過ごして頂きたいと思います。



蘇陽病院だより

～蘇陽病院基本理念～

「へき地医療拠点病院として、患者様に信頼される良質な医療を提供し、地域住民に親しまれる病院を目指します」

特集 知って得する健康講座

第27集 「下肢静脈瘤…足に浮き出た青いミミズ」

山都町立蘇陽病院 医師 末綱 靖

むかし、おばあちゃんの足にミミズが這ったように血管が浮き出ているのを見たことはありませんか。これが下肢静脈瘤です。下肢(脚・足)の静脈が拡張して瘤のように膨らんだ状態を下肢静脈瘤と呼び、拡張した静脈の多くは屈曲・蛇行しています。血管疾患の中で最も発生頻度が高く、軽度のものを含めると成人女性の43%に認められると言われています。

下肢の静脈は解剖学的に筋肉内にある深部静脈、皮下を走る表在静脈(大・小伏在静脈)ならびに深部静脈と表在静脈を連絡する交通枝(穿通枝)で構成され、各静脈には血液を重力に逆らって心臓に戻すための逆流防止弁があります。この静脈弁が障害されると血液の逆流が起きて、静脈圧が高くなり、静脈が拡張して本症が発症します。静脈弁の障害(弁不全)は、先天的に弁が脆弱な遺伝的素因に加え、妊娠、立ち仕事、加齢などの誘因によって生じます。下肢静脈瘤も、弁が壊れている場所や血管の拡張程度などによって、いろいろなタイプがあります。



【大伏在静脈が主体の静脈瘤】



【小伏在静脈(膝の後ろ)が主体の瘤】

■症状

血液がうっ滞することにより様々な症状が現れますが、自覚症状がなく美容上の問題を主訴とする場合も少なくありません。うっ滞症状としてはだるい、痛い、むくみなどがよくみられ、足がたる、いわゆる「こむら返り」もしばしば認められます。重症例では皮膚が障害され皮膚炎、湿疹、色素沈着、潰瘍などが観察されます。また、静脈瘤にそって痛みを伴う発赤と腫瘍を形成する血栓性静脈炎も併発します。

- 血管が浮き出ている
- むくむ、重い
- こむら返りが起こりやすい
- だるい、疲れやすい、ほてる
- かゆい、点状発赤がある
- 皮膚炎や湿疹がある
- 色素沈着がある

このような症状がある方は、下肢静脈瘤が原因かもしれません。