



健康万歩計は、西北五医師会が、皆さんが健康で元気に過ごすための必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。

今月のドクター

中村元美先生
(医)守生会 中村整形外科医院

『下肢静脈瘤と深部静脈血栓症』

産後、気づいたらふくらはぎの血管がポコポコ浮き出ていた、なんてことはありませんか。それは、下肢静脈瘤かもしれません。血管は動脈で体に酸素や栄養を送り、静脈で心臓に還ってきます。足は心臓から一番遠くにあり、足の血液は重力に逆らって心臓方向へ戻らなければならないため、静脈には逆流防止弁がついています。この弁が壊れて機能しなくなると、血液が逆流し、足に血液がうっ滞して静脈が太くなったり蛇行したりします。これが下肢静脈瘤です。症状が悪化すると痛みやむくみを伴います。また、炎症を起こしたり、色素沈着などの合併症を引き起こしたりする可能性もあります。

静脈瘤は女性に頻度が高く、特に妊娠してお腹が大きくなると下肢の血流が悪くなり、足に血液が溜まりやすくなるので発症率が高くなります。さらに、年齢が高くなると弁が壊れやすくなったり、血管が弱くなったりして静脈瘤ができやすくなります。また、立ち仕事が多い人の場合、足に血液が溜まりやすいため、発症率が高くなります。静脈瘤は小さく細かなものから大きなものまであり、小さい静脈瘤を含めると、15歳以上の人43%に見られるという調査結果があり、とても頻度が高い病気です。

静脈瘤の治療には、弾性ストッキングなどで下肢を圧迫し静脈血の環流を良くする圧迫療法、静脈を結紮して逆流を止め、静脈瘤に直接硬化剤という薬を注射して静脈瘤を潰してしまう結

紮術併用硬化療法、手術で静脈を引き抜いてしまうストリッピング手術や、高周波やレーザーを用いた血管内治療などがあります。

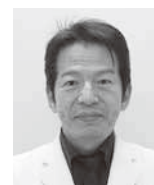
そして、一番問題となるのが、静脈の血流がうっ滞すると、血管内に血液の塊（血栓）ができやすくなることです。下肢の深いところにある静脈に血栓ができると深部静脈血栓症といい、足に変色や腫脹をきたします。「エコノミークラス症候群」と呼ばれている病気も同じで、飛行機の中で長時間同じ姿勢で座ったまま足を動かさない状態だと、深部静脈に血栓ができ、席を立つなど足を動かした時にその血栓が血流にのって肺動脈に流れつき、詰まってしまう病気（肺塞栓症）です。手術中や手術後の長時間の臥床など血流がうっ滞しやすい状態、また、脱水など血液が凝固しやすくなっている場合にも深部静脈血栓症を起こしやすくなります。肺塞栓になると、すぐに血栓を溶かしたり手術で取り除いたりしないと命の危険があるため、弾性ストッキングを着用して予防することが大事になります。

今は、医療用のものでなくても着圧ストッキングなど市販されておりますので、静脈瘤のある方、浮腫みやすい方は普段から履いておくといいでしょう。立ったままや椅子に座ったまま長時間過ごすことは避け、適度に運動をしましょう。

深浦診療所つうしん No.54

日中眠いのは、暑いからだけではないかも

深浦診療所 所長 吉岡秀樹



大リーグの大谷選手は10時間眠るように心がけていて、少なくとも8時間は眠っているそうです。休みの日に至っては12時間眠るようにしているそうです。

私も8時間は眠るようにしています。寝不足だと翌日の外来診療で頭が働かないのです。「寝る子は育つ」と申しますが、大谷選手は身長198cmで私はそれより30cm以上小さいですから、必ずしも正しいわけではないようです。

ところで、日中に眠くなったり車の運転中に眠くなったりする方はいませんか？

それ、睡眠時無呼吸症候群かもしれません。

重症の睡眠時無呼吸症候群の方は、夜間、心臓突然死のリスクが一般の方の2.6倍とされています。また、呼吸が止まることで心臓に負担がかかり、一般の方に比べて1.37倍高血圧症になりやすいとされています。さらに、脳卒中、脳梗塞になる率は3.3倍と驚くほど高い率となっています。

運転中に眠くなるので、一般の方の2.5倍交通事故を起こしやすいとされています。そういうこともあって、自動車運送業者の中には、運転手全員に睡眠時無呼吸症候群の検査を義務付けその費用を助成しているところもあります。国土交通省も運転業務の人に睡眠時無呼吸症候群の検査を強く勧めています。

睡眠時無呼吸症候群の患者は日本では700万人ぐらいいると推測されていますが、実際に治療を受けているのは10分の1以下しかいません。この病気の検査と治療があまり知られていないようです。

以下の方は睡眠時無呼吸症候群の可能性があります。

- ・毎日のように大きなイビキをする
- ・朝起きた時に頭痛がある
- ・夜中に何度もトイレに起きる
- ・前夜睡眠時間をしっかり確保したにもかかわらず、日中眠気や身体の疲れを感じる

太っている人に起きやすいと考えがちですが、現在睡眠時無呼吸症候群の治療を受けている人の平均はBMI28ぐらいいで、日本人としては大多数の体型です。女性よりも男性の方がかかりやすいと言われています。

また、体重が10kg増えるごとに2倍、BMIが6増えるごとに4倍、腰回り・おしり周りの長さが15cm増えるごとに4倍、睡眠時無呼吸症候群になりやすいとの研究報告があります。

若い頃は大丈夫でも、年齢が上がって太ってきた人は要注意です。

自分は睡眠時無呼吸症候群に当てはまりそうだけど、じゃあ、どこで検査を受けられるんだよ？

はい、その時は深浦診療所を受診してください。診察の上で検査の手配をして、検査は自宅で眠っている間に行われます。疑いのある方は保険診療で検査を受けられ、3割負担の場合3,500円程度で受けられます。

月1回 お悔やみ時のマナーや知識が配信されます！

LINE 公式アカウント

↓ スマホのカメラかLINEで読み取り「友だち追加」をすると



- ・葬家へのご無礼を避ける
- ・肃々とした場面で恥じをかかない為に
- ・お役立ち知識や仏事などの疑問への回答

などが配信されます（登録無料）

* 誰が登録したのか当社からは分からないので安心して下さい

霊安室完備（24H 付添可能）

家族葬空間

ファミリーホールふかうら



株式会社 深浦葬祭
Fukaura Funeral Service

電話 (74)4536 FAX:74-4546



不動産売買・賃貸
空き家の管理・相談
高齢者ご用聞き訪問

グットイグナル

宅地建物取引業
青森県知事 (1) 第3641号

代表 山崎 麻美
〒038-2504

深浦町大字北金ヶ沢字塩見形272-14

TEL/FAX 0173-82-0813



「農地の所有権移転・地目変更・転用許可申請」・
「遺産分割協議」等々
行政事務にかかわる「お悩み」のことについて、
お気軽にご相談を！！

行政書士 岩谷司事務所

【青森県行政書士会所属】

住所 038-2501 青森県西津軽郡深浦町大字柳田字築棒沢133番地11
電話・FAX 0173-76-2753