

むずむず、かさかさ、ぼこぼこ……
放置しないほうがいい「むくみ」は？

むくみの Q&A

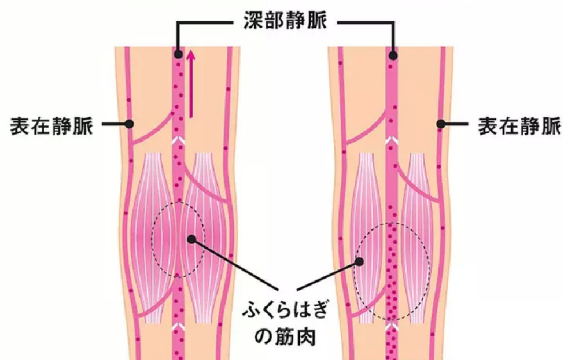
血管のぼこぼこ、皮膚のかさつきやむずむず、こむら返りなど、むくみ(うっ滞)による脚のトラブルには「下肢静脈瘤など重大な病気が隠れていることがある」と、東京血管外科クリニックの榊原直樹さん。放置しないほうがいいむくみやその対策を教えてもらった。

Q

夕方や月経前に必ず脚がむくむのですが…。

A. 筋力不足、運動不足を解消して血流を促しましょう。

ふくらはぎの筋肉のポンプ作用が働いていないことが一因



筋ポンプが働いている状態

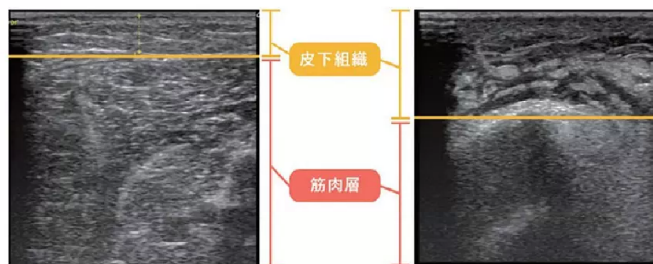
筋ポンプが働いていない状態

筋肉の収縮で静脈が圧迫され、血液が心臓の方向へ押し出される。

足下からの血液が心臓の方向(上)へ押し出されず滞ってたまる。

むくみとは、静脈やリンパ管で回収されなかった水分が皮下組織にたまった状態。重力に逆らって血液(水分)を心臓に戻すために、ふくらはぎを動かすことで筋肉が収縮と弛緩を繰り返してポンプのように血液を押し上げますが、筋力が弱く、運動不足や立ち時間が長い人は筋ポンプ作用が弱く、夕方になるとむくみが出やすい。また、月経前にむくむのは女性ホルモン(主に黄体ホルモン)の影響。女性ホルモンが減る更年期は、毛細血管の血流が低下しやすくなる。肥満も、静脈を圧迫してむくみやすくなる要因。40代以降は生活習慣にも配慮しましょう。

皮下組織に間質液がたまってむくむ



【正常な状態】

【むくんだ状態】

超音波で見た皮下の様子。むくみのある脚(右)は表層の皮下組織が薄く割れたような状態になり、すき間(黒く見えている部分)に間質液がたまって厚さが増している。

(画像提供:東京血管外科クリニック)

Q

足が冷えて、よくつるのですが？

A. 冷えやこむら返りもむくみが一因です。

下肢のむくみで出やすい症状

皮膚の乾燥 こむら返り

冷え むずむず 色素沈着 重だるさ

血管の目立ち(ぼこぼこやクモの巣状)

むくみによって体表の毛細血管がつぶされると、血行が悪くなり冷えます。また、こむら返りも、静脈の血流が滞り、筋肉の新陳代謝が悪化することで異常に収縮したりけいれんすることで起きる症状です。こむら返りは毎日など頻度が高い場合は治療を薦めますが、頻繁でないなら、日中に弾性ストッキングを履いたり、寝る前にストレッチしたりするといいでしょう(※)。また、温まると脚がむずがゆくなり、冷やすと治まるのもうっ滞のサインです。



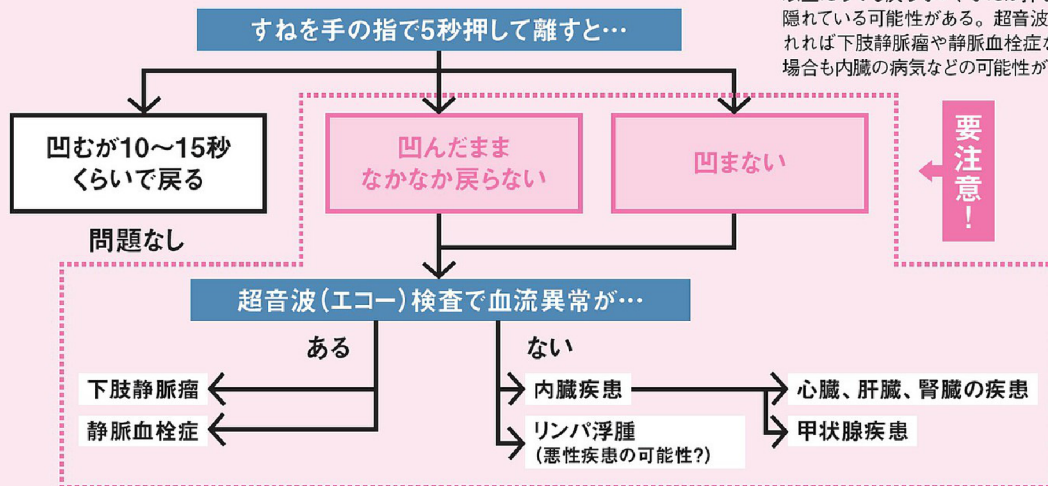
※こむら返りは筋肉の血流だけでなく、首や腰などの背骨の異常によって起こる神経症状でもみられる場合があります。



脚のむくみは放っておいても大丈夫ですか？

A. すねを押してしばらく戻らない、押しても凹まないむくみは要注意。

1 キケンなむくみでないかチェックしよう!



むくみの原因には、水分や塩分のとりすぎ、運動不足や肥満、PMS(月経前症候群)のほかにも、下肢静脈瘤、心臓・腎臓などの内臓疾患、リンパ浮腫などの病気からくるものもあります。まずは2つのセルフチェックをしてみましょう。手の指で押し離すと徐々に戻ってくる場合は、水分のとりすぎに注意し、足のマッサージや運動を習慣にする、医療用の弾性ストッキングを履くといったセルフケアである程度改善することができます。しかし、押ししても凹まない、片脚だけむくむ、皮膚が赤く腫れている、かきついて黒ずんできたといった場合は、病気が隠れている場合があります。放置せず、受診をしたほうが良いでしょう。

まずはすねを押して、キケンなむくみがないかチェックしよう。指を離して凹んだところが15秒ほどで戻れば大丈夫だ。それ以上たっても戻らない、または押ししても凹まない場合は病気が隠れている可能性がある。超音波検査で血流の異常が認められれば下肢静脈瘤や静脈血栓症などの可能性が、異常がない場合も内臓の病気などの可能性があるという。



2 女性に多い下肢静脈瘤がないかチェックしてみよう

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 靴下の跡が残る | <input type="checkbox"/> クモの巣のような細かい血管が浮き出て見える |
| <input type="checkbox"/> 夕方になるとブーツがきつくなる | <input type="checkbox"/> 足首やふくらはぎ、太ももの内側などの血管がぼこぼこ浮き出ている |
| <input type="checkbox"/> 朝になっても脚のむくみがとれない | <input type="checkbox"/> 脚にかゆみやしんがある |
| <input type="checkbox"/> 夜中に脚がつることがある | <input type="checkbox"/> 脚が黒っぽい(茶色っぽい) |
| <input type="checkbox"/> 脚の血管が透けて見えるようになってきた | <input type="checkbox"/> 親族に下肢静脈瘤の人がいる |
- 左の項目に1つでも当てはまれば
下肢静脈瘤の可能性があると。

(チャートとチェックリストはともに東京血管外科クリニックの資料をもとに編集部で作成)



東京血管外科クリニック 連携主任医師
(東京都文京区)

榊原 直樹さん

脈管専門医、循環器専門医。外科専門医。心臓血管外科を専門とし、体に負担の少ない医療用接着剤を用いた下肢静脈瘤の治療に取り組む。新しい非熱治療「スーパーグルー療法」(自由診療、一部保険診療あり)も積極的に手掛ける。



受診する場合は何科に行くべき？

A. むくみ外来や足病の専門医がいる病院がおすすめです。

脚のむくみのなかには、血管以外にも、内科、皮膚科、婦人科などの病気が関係することもあります。足病専門医や、各科の専門医が連携して診療に当たっている医療機関に相談することをお勧めします。

足病やむくみの専門外来がある病院の例

- 順天堂大学医学部附属順天堂病院「足の疾患センター」
19年4月に開設。整形外科、形成外科、皮膚科、循環器内科、血管外科の医師が連携して診療に当たる。https://www.juntendo.ac.jp/hospital/clinic/footcare/
- 東京血管外科クリニック「むくみ外来」
熱を使わない低侵襲な日帰り手術も実施(自由診療)。https://www.tokyokekkan.com/
- 下北沢病院「むくみ外来」
https://www.shimokitazawa-hp.or.jp/department/edema-foreign