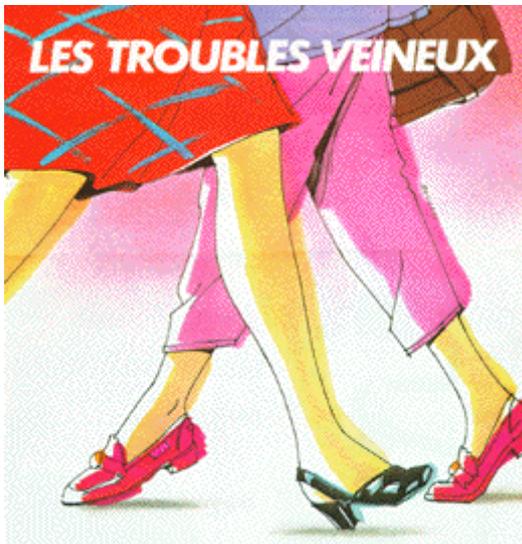


## 静脈の障害



- ▶ 静脈システム
- ▶ 静脈不全症
- ▶ 予測される因子、助長する因子
- ▶ 避妊の方法
- ▶ 治療法
- ▶ 痔
- ▶ いくつかの忠告
- ▶ 静脈循環にとって好ましい要因を探ること
- ▶ 静脈不全を悪化させる要因を避けること

---

静脈のシステム、静脈不全症、静脈瘤、痔、いくつかの助言...

静脈瘤や痔などの静脈系の障害は、動脈の病気よりもずっと頻度が高く、血管病理のうえで大きな位置を占めている。静脈不全症は、実際に極めてありふれたものである。40歳以上のフランス人の半数近くが、特に、女性がこれに悩まされていると思わ

れる。

はじめのうちは殆ど痛みもないが、静脈の病気は日常生活に大きな影響を与える。というのは、この病気がやっかいで、しばしばみにみに良くないからである。多少なりとも重篤な併発症——静脈瘤性の潰瘍、静脈炎、出血など——を引き起こすことがある。それ故に、これを無視してはならず、その原因となり、またそれを助長する多くの因子を考慮し、最初の症状が現れると直ぐに治療することが必要である。

[\[Next Page\]](#)

## 静脈のシステム

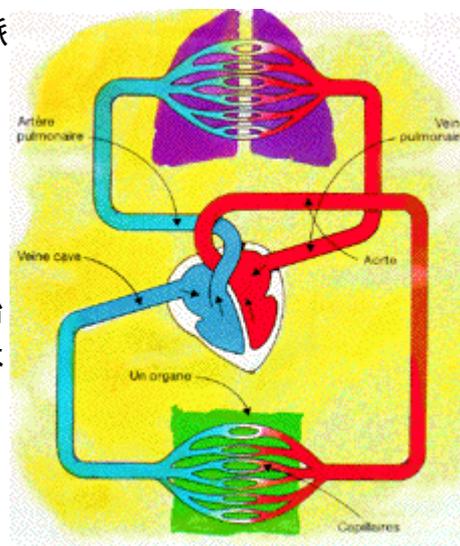
**血液の主な役割は各組織の細胞に酸素や必要な栄養素を供給し、代わりに二酸化炭素や老廃物を集めることである。この機能は臓器や種々の組織に血液を運ぶ血管によって保証されている。**

**血管には3種類がある：**

- 心臓から組織へ酸素に富んだ血液を運ぶ動脈
- 酸素に乏しく、二酸化炭素を含む血液を集めて心臓へ戻す静脈。
- 動脈系と静脈系をつなぐ極めて細い毛細血管。

静脈系は大変複雑で、種々な大きさの血管から出来ている。多数の細静脈からなる毛細血管に始まり、より太い静脈へつながっていく。最後に、2本の大静脈に至り、心臓へ血液を導く。

- ・下部大静脈は腹部や下肢からの血液を集める。
- ・上部大静脈は頭や上肢からの血液を集める。



大部分の臓器は多数の血管が通っており、極めて発達した静脈そうを有している。

静脈は深い所にも浅い所にもある。浅い所のものは皮膚の下に青みを帯びた網目状を呈する。踝や手首ではこれを見ることができる。一般に、静脈の壁は動脈よりも薄くて弾性に乏しい。このことは、ある種の因子が作用すると静脈が拡張する理由ともなっている。一方、静脈の内壁は、重力の影響で血液が逆流するのを防ぐための

弁を備えている。弁は血液が常に一定の方向に、つまり末梢から心臓へーということは大概の場合、下から上へということだがー流れるように作動している。

---

[\[Previous Page\]](#) [\[Next Page\]](#)

## 静脈不全症

静脈内での血流は動脈におけると同様なやり方で起こっているわけではない。静脈の血流は心臓のポンプ効果によるのではなく、血液を心臓に押し上げるための全体の力によっている。

- ・**静脈壁の緊張度**: 静脈は無能力な単なるチューブではなく、僅かではあるが活発に収縮したり弛緩したりできる。
- ・**静脈の弁**: 血液が心臓に向かって流れるようにし、逆流を防ぐ。
  - ・**足の裏の静脈の活動**: 歩くことにより、足の裏にかかる強い連続した圧が、静脈に対し、静脈内の血流を押し上げるように働く。
- ・**脚、ふくらはぎ、腿などの筋肉が収縮すると**、静脈を圧縮し、血液を上へ向かって押し上げる。
- ・**毛細血管の部分では動脈圧が残っており**、血液を静脈に押し出すように働く。
- ・**心臓への吸込み**: 心臓はポンプであり、動脈にとっては押揚げポンプ、静脈に対しては吸込みポンプである。

多くの因子が静脈血の戻りをじゃますが、その第一は重力である。全ての血液を心臓まで戻すにはかなりの力がある。静脈はあまり堅牢でないので、衣服や姿勢などの外部からの圧迫を受ける。また静脈の壁は容易に拡張する。

静脈血の戻りを助ける機構の一つ、あるいはいくつかが妨げられると静脈不全症が起こることがある。即ち、血液が静脈内に停滞し、その壁が拡張する。心臓から遠ければ遠い程、静脈血の戻りは困難になる。静脈瘤が下肢に最もできやすいのはこのためである。

---

[\[Previous Page\]](#) [\[Next Page\]](#)

## 静脈瘤

### ---足が重くなること---

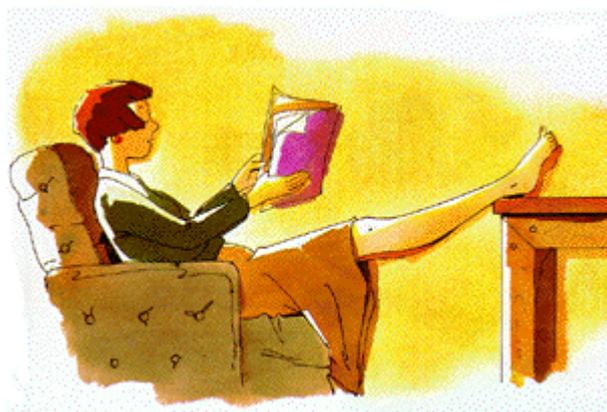
足の重い感じは、しばしば静脈循環不良の前兆である。

この感じは特に夜とか、長時間立っていた後などに起こる。

痛みが顕著な場合もあり、足や踝がはれ、しばしば靴をはくと痛む。

これらの症状はいずれも横になって休めば消える。

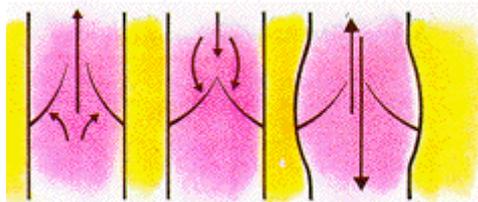
症状が持続したり、繰り返し起きる場合は医師にみてもらった方がよい。



### ---静脈瘤---

静脈瘤は下肢の静脈が拡張した結果として起こる。皮膚表面に近いと、静脈瘤を肉眼で見ることができる。最初は表面の細静脈が拡張し、その結果小さな静脈怒張が

生じる。その後、限られた範囲に真の静脈瘤に変化する。見た目によくないばかりでなく、時には痛みを伴う。深い所の静脈の場合、静脈瘤は内在性で目には見えない。これもまた非常に痛む。表面性にしろ内在性にしろ、静脈瘤はいろいろな併発症の危険をとまなう。



・**静脈瘤性湿疹**: ふくらんだ赤い斑状のもので、小さな特徴のある水泡を伴う。この水泡から液が滲み出て、更にかさぶたができるが、静脈瘤を取り囲み、強いかゆみを起こす。度々引っ掻いていると静脈瘤性潰瘍に至ることがあるので、この湿疹は注意深く治療しなければならない。

疹は注意深く治療しなければならない。

・**静脈瘤性潰瘍**: 静脈瘤部に生じる傷(潰瘍)。繰り返し引っ掻いたり、感染症や外傷(たとえ小さくとも)があったりすることにより起こる。癒着が得られるまでに長期間を要するので重篤な併発症である。潰瘍はさらに次の潰瘍を容易に引き起こす。

・**静脈炎または静脈血栓症**: 静脈壁の炎症性傷害で、血流の遅れを伴い、血栓ができ易くなる。患部の内側に血栓ができると、それができた足の部分の血液の排出を妨げる。その結果足がはれて大変痛む。血栓の一部は静脈から離れて肺の方に移ることがあるが、これは肺動脈塞栓症と呼ばれるものである。静脈炎は手術後、産後、長期間病床にあった後、等、いくつかの場合を除けば希である。

・**静脈瘤の外部破裂**: 静脈壁と皮膚が非常に薄くなり、破けて出血することがある。ひどい場合には急を要する。あわてる必要はないが、足を高くして横になり、血の出ている所に綿布または圧定布を当てて適度に圧迫し、それ以上触らないようにする。全体を絞めすぎない程度に十分にバンドで止める。これで医師に見せるまでの応急手当として十分である。

これらの併発症を避けるために、静脈不全の初期症状を決して見逃さずに、正しく治療しなければならない。

## ——治療法——

・**薬剤**: 静脈強壯薬、すなわち静脈壁を強くする薬を処方することができる。植物の抽出物(キンセンカ、とちの実、マンサク、カシス、ブドウ等)、合成化合物、あるいはビタミン類を基本とする薬剤である。

静脈不全の初期症状が現れた時や、手術後、あるいは動脈硬化症の後、これらの再発を防ぐために上記の薬剤が用いられる。ある種の併発症は特殊な治療を要し、温泉療法が重要な地位を占めている(Aix-en-Provence, Argeles-Gazost, Bagnoles de l'Orne, Barbotan-les-Thermes, La Lechere-les-Bains, Saint-Sauveur などの温泉地)。

・**弾力的圧迫法**: 静脈を固定し、弾力性のある布で静脈の拡張を止めるものである。この整形外科的治療法により、静脈血の戻りを容易にし、浮腫を予防することができる。圧迫は脚の下部ほど強くし、上にゆくにつれて弱くなるようにする。このような圧迫法は取り替え可能な、あるいは粘着性の弾性帯を用いてもできるし、静脈瘤用靴下を用いてもよいまた、整復用のタイツもある。

このタイツには予防効果と治療効果がある。タイツは静脈瘤の悪化を抑え、併発症を予防する。静脈不全症の人や、日中長時間立ったままにいる人全てに勧められる。色や型も多くの種類があり、モダンな整形外科用品で外観も普通のタイツと変わらない。見た目もきれいで脚を保護することができる。あなたに適した整復用具の型については薬剤師の助言を得るのがよい。

・**硬化症**: 静脈瘤のある部位に、硬化を引き起こす物質を何度も注射して静脈を塞いでしまうもの。この操作は見かけは簡単だが多くの注意を必要とする。それ故、静脈の専門医がそれを行うのが普通である。

・**外科手術または静脈除去法**: この治療法は大きな静脈瘤に適用される。これは仕事を休み、整形外科的治療に専念しなければならない外科手術である。

患者の状態に応じて、医師はそれぞれに適した治療法を助言するであろう。

# 痔

肛門壁の静脈の局所的拡張によって起こる。痔は多くの点で脚の静脈に似ている。発現頻度は成人の10%程度と思われる。先天的素因もあるが、他の要因も関わっている。便秘と長時間腰かけていることが最も大きな原因である。事実、このような状態では腸管の下部の静脈が腹部から圧迫されて、ふくらみ易くなっている。その結果、局所的な血流の停滞が起こり、肛門の静脈が異常に拡張する。痔は肛門部に重苦しい感じを与える。むずがゆさ、焼けるような感じ、激しい痛みを起こすこともある。排便時に出血することもあり、そのため、便が血赤色を帯びる。

## 痔の悪循環

便秘は痔を助長する。そして、痔は痛みや出血を引き起こす恐れがあるので便秘を悪化させる。痔は大かれ少なかれやっかいなもので、しかも痛い。一方、痔が他のより重篤な腸の障害を隠してしまうことがある。従って、医師の診断を受けて、全身療法や局所療法(軟膏、座薬)あるいはその両方を行うことが望ましい。

いくつかの局所治療薬でも炎症を静めることはできるが、症状が持続する場合には医師の診察が必要である。場合によっては手術が必要である。その他の治療法、即ち、寒冷療法、赤外線による光凝血法、レーザーによる手術なども行うことができる。

妊婦にもしばしば痔が見られる。これはホルモンや、骨盤の重さなどに原因がある。このことが妊娠をより苦しくする。出産時に悪化するが、数週間後には多くの場合消失する。

---

[\[Previous Page\]](#) [\[Next Page\]](#)

## いくつかの忠告

静脈の障害の予防や治療において、健康法は治療法全体と同じ位重要である。

この健康法には静脈血が戻る際の循環を改善したり、静脈障害が進行し、併発症が現れるのを予防するための諸注意が含まれている。従って、足が重かったり、静脈瘤や痔などに悩まされている人々に、いくつかの簡単な助言をしておこう。

[\[Previous Page\]](#) [\[Next Page\]](#)

## 静脈循環にとって 好ましい要因 を探すこと

・**運動**: 歩くことは優れた運動であり、容易に実行することができる。足の裏にかかる圧力や、ふくらはぎ、腿、尻の筋肉の収縮により、血液が上の方に流れるのを容易にする。1日に半時間歩くこと。暇な時にはもっと長時間散歩するのがよい。この他に、静脈系にとって好ましい運動をすること。例えば、徒競争、自転車、ゴルフなど。

・**入浴**: 水の中では重さが無くなるので入浴は静脈循環を助ける。夜寝る前に温い湯に入ると緊張を和らげ静脈血の戻りを改善する。ぬるい湯または冷たい水に足をつけるだけでも大変有効である。海岸では、水泳の他、岸に沿って水の中を歩くのも非常に効果がある。

・**足を少し高くして休む**: 運動後や、日常でも仕事のあとなど、身体よりも足を高くして休むと重力が血液を逆向きに押すことになるので静脈血の戻りを助ける。例えば、ベッドの脚を高くすることもできるしマットレスの下に長枕を入れるだけでも良い。“リラックス”と呼ばれるひじ掛け椅子



を用いたり、足をテーブルに乗せて休ませることもできる。

---

[\[Previous Page\]](#) [\[Next Page\]](#)

## 静脈不全を悪化させる要因を避けること

・**熱**: 両脚をラジエータ、暖炉、室内や車内の熱風吹き出し口などの熱源から遠避けることが必要である。十分に暖房されている所では、ブーツや厚手の靴下、タイツなどは避けること。夏の日の強い日光浴は静脈のために良くない。

・**締めつけすぎる衣類や靴**: 静脈循環を妨げないような、十分ゆったりした衣服や靴が好ましい。

・**太り過ぎや食べ過ぎ**: 体重が増え過ぎると脚にかかる重力が増加して、静脈血の戻りを妨げる。ちょっとした食事制限と運動が効果的である。水分や植物繊維に富む食事も腸内の通過を規則正しくして便秘を防ぐのに役立つ。吸収されると静脈の拡張を助長する香辛料の入ったものやアルコール性飲料にも注意する必要がある。

しばしば足が重くなったり、静脈瘤や痔の傾向がある人は、仕事によるものであれ、既往症や家族性のものであれ、医師の診察を受けた方がよい。場合によっては、予防的処置を施すことになる。

静脈の病気は日常生活に支障をきたす小さな障害に属していて、しばしば我慢したり、無視したりしがちである。しかし、重篤な併発症が現れることもある。従って、静脈不全は最初の徴候が現れたら直ぐに治療する必要がある。これは、特にその傾向を

もっている人の場合、より重大な障害を防止することにつながる。医師や薬剤師に是非相談することを勧める。

翻訳者：阿刀田英子

---

[\[Previous Page\]](#)

- アンフォサンテ

No.74

翻訳者：阿刀田英子

- 
- [Back Main Page](#)
-