

# 雲南病院だより

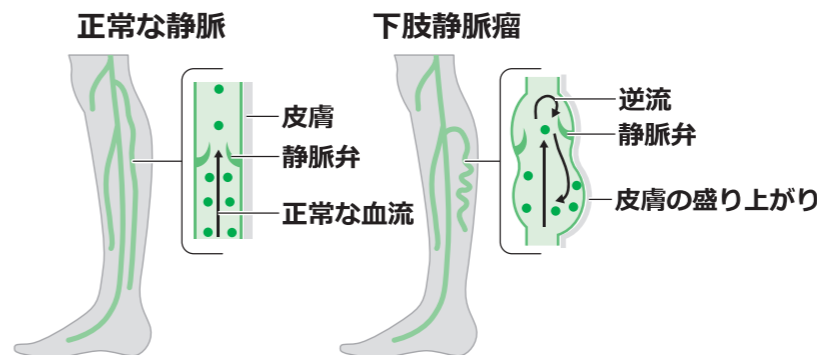
## もしかしたら自分も下肢静脈瘤かもしれない??



雲南市立病院 外科 医長 安田 幸司

初夏に入り、足の露出が増え、屋外で作業を行うこと、家族で外出する機会も多くなってきたのではないだろうか。しかし最近定がむくむ、夕方になると重だるい、足の血管がポコポコしているのが気になる。こういった経験をされている方も多いと思います。それは下肢静脈瘤が原因かもしれません。今回は下肢静脈瘤に関して紹介させていただきます。本年度より雲南市立病院で行えるようになった下肢静脈瘤治療について皆さんに知っていただけたらと思います。

状態です。立ち仕事の経験、妊娠契機、加齢（筋力低下）等によって下肢静脈瘤は起きやすくなります。これらのリスクにより下肢静脈内の逆流防止機能が損なわれる、筋力によって血流を心臓へ返そうとする力が低下してしまうのです。下肢静脈瘤の状態になると足の重だるい感じ、むくみ、こむら返りなどを引き起こします。見た目で分かりやすいのは下肢の静脈がポコポコと拡大している状態ですが、中には見た目では全く分からないものもあります。また、ほっておくと静脈炎や色素沈着、難治性の潰瘍となる可能性もあります。



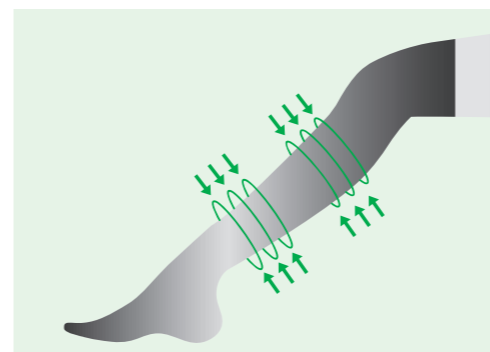
実際に下肢静脈瘤かどうかを調べるには下肢血管エコー検査を行います。足の血管にエコーを当てて、どの静脈がどのように逆流しているかを確認します。検査時間は約10〜20分程度で、医師が直接行います。自分に関係ないと思っても、むくみの原因が実は下肢静脈瘤であったという事はよくあります。少しでも疑ったら検査目的だけでも受診を考えていただけたらと思います。



左下肢の静脈瘤

### ① 圧迫療法

弾性ストッキングや弾性包帯を用いて血流を心臓へ返す力を補うものです。低下した下肢筋力の代わりに圧迫で血流を絞り上げるイメージです。表在性の静脈瘤や手術が行えない方、術後に補助療法として行います。圧迫療法は体への負担は少ないですが、適切な症例の方に使用することが求められます。



### ② 硬化療法

静脈瘤に固める薬（硬化剤）を注射した後、弾性包帯で圧迫して血管を固め、静脈瘤をつぶしてしまおうという治療法で、外来にて日帰りで行う事が可能です。固まった血管は時間経過で次第に萎縮して消えていきます。

### ③ 手術（結紮・抜去・焼灼）療法

手術室で行う治療です。近年は血管内治療である焼灼療法が主流となっており、血管内へカテーテルを挿入し高周波やレーザーで血管を焼いて潰す方法となります。手術室で行いますが、希望に応じて日帰りや1〜2泊の入院での治療も可能です。術後は大きな制限もなく、日常生活も直ぐに過ごせます。もちろん費用は保険診療であり、適応のある下肢静脈瘤に焼灼手術の有資格者が行っていきます。

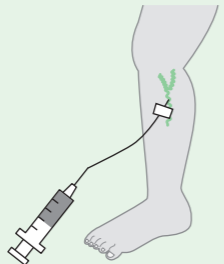
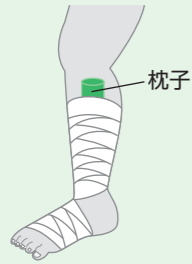


血管内焼灼治療機器

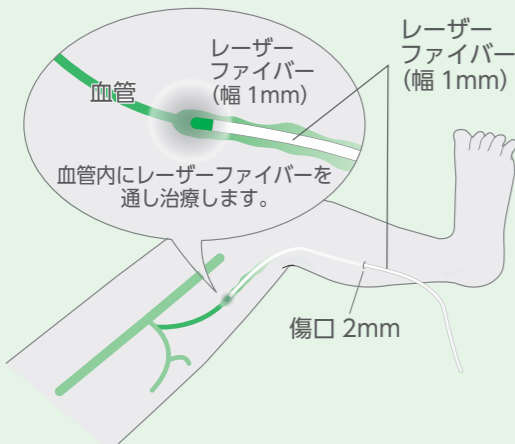
次に予防について説明します。予防は患者個人の状態や生活環境に合わせて行わなければなりません。下肢の筋力が衰えない様に体を動かすことはもちろんですが、例えば治療を行った方でも立ち仕事を継続していくことで静脈瘤が再発することもあります。そういったリスクがある方は治療後も生活に合わせて弾性ストッキングを利用するなどの対応が必要になります。そういった相談も来院していただければ対応します。

枕子（やわらかい棒状の枕）をあてて包帯を巻き固定する

針を刺入・固定し硬化剤をゆっくり注入する



### 【拡大図】



### 【下肢静脈瘤のリスクの考え方】

$$\text{下肢静脈瘤の程度} \times \text{脚への負担(仕事)} = \text{下肢静脈瘤の症状や進行速度}$$

最後になりますが、下肢静脈瘤は自然豊かで畑仕事もたくさんしてこられた雲南市の方々には身近な疾患ではないかと思われる。地域の病院でいつでも治せる環境を皆さんに提供できたらと考えています。毎週火曜日外来をしていますので、お気軽に受診いただけたら幸いです。スタッフ一同お待ちしております。



手術室のスタッフ



総合診療医が答える

# 「こんな症状や疑問持っていませんか?」

## 第26回：「最近、身体がだるいんですが?」

このシリーズでは総合診療医が患者さんからいただいた質問をもとに市民の皆さんが困っている症状や疑問について解説します。



先日いただいた質問はこれです。

### 「最近、身体がだるいんですが?」

この時期になると、若い方々からこのような質問を受けることが多くなります。特に5月から6月にかけて多い印象です。巷では「5月病」などと言われているようですが、医学的にはさまざまな原因が考えられています。

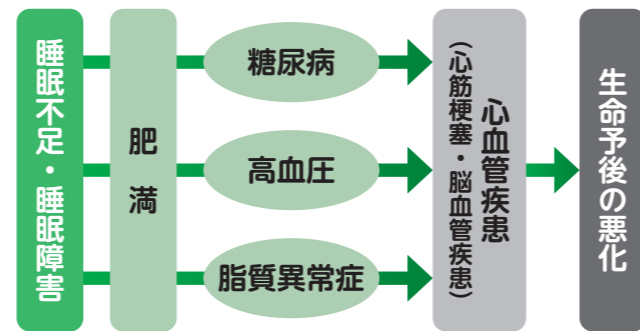
4月は始まりの季節で、多くの方々が新しい生活を始め、新しい方々を職場に向かえ入れることが多く、精神的なストレスが大きくなると言われています。新しい環境に対して対応しようとする中で、徐々にストレスの蓄積が起こり、5月ごろになり、ゴールデンウィークを経ると、今までの緊張状態が緩和され、疲労を感じるようになります。

さらに、新しい環境によって、いつもの生活習慣が乱れることによって身体的ならびに精神的疲労が起こることも、5月ごろに疲れを感じる大きな原因だと思えます。特に、「睡眠」の量が重要です。多くの方々が新しい環境になると、長時間労働が増え、就寝時間が遅くなる傾向にあります。また新しいことに取り組む中で、精神的な高揚によって、いつもよりも、スマートフォンやパソコンを使って夜遅くまでインターネットを使ってしまうことがあり、睡眠障害になっている

可能性があります。

5月や6月に疲労を根本的に解決するためには、忙しくても、いつもどおりの生活習慣を保つことだと考えます。特に、睡眠時間の確保が重要です。最低7時間の睡眠をとることが、人間の身体的ならびに身体的健康には非常に重要とされており、これを下回ると、肥満、抑うつ、高血圧や糖尿病などの生活習慣病やそれによる心臓病や脳疾患、がん、認知症のリスクが上がるとされています。結果として死亡率が上がります。

新しい生活が始まり、今までの生活習慣が保てない方も多いかもしれませんが、疲労を感じ始めたら、一度生活習慣を見直し、「睡眠」から立て直す事をお勧めします。



睡眠障害から起こる障がい

## 職員採用試験案内

令和5年4月1日採用予定の職員採用試験を行います。受験希望の方は受付期間内に申込書を提出してください。詳細は、雲南市立病院ホームページ (<http://unnan-hp/>) に掲載しています。

### 1. 試験区分、採用予定人数および受験資格

試験区分	採用予定人数	受験資格
看護師	10人程度	平成4年4月2日以降に生まれた人で、看護師の免許を有する人(免許取得見込みの方を含む)
薬剤師	1人	平成4年4月2日以降に生まれた人で、薬剤師の免許を有する人(免許取得見込みの方を含む)
調理師(員)	1人	平成9年4月2日以降に生まれた人で、高校卒業程度の学歴を有する人

### 2. 受付期間

- ・受付期間 7月22日(金)まで
- ・受付時間 9時～16時まで(土・日・祝日を除く)
- ・郵送の場合 7月22日(金)までに到着したものを受け付けます。



### 3. 試験日時および試験会場

試験日時	8月3日(水) 受け付け：12時30分～12時45分 ・試験開始：13時00分	
試験会場	雲南市立病院	

\*職員採用試験を通じて収集した受験者の個人情報、職員採用試験および職員として採用された後の人事管理にかかわる事務に利用することを目的とし、それ以外の目的のために使用することはありません。

【問い合わせ先】雲南市立病院 総務課 ☎0854-47-7532 (直通)



## 足の健康アップのポイント

島根県では「人口減少に打ち勝ち、笑顔で暮らせる島根」の実現をめざし、令和2年度から「しまね健康寿命延伸プロジェクト」を開始しました。このプロジェクトでは「健康長寿しまね県民運動」として展開を強化し、健康寿命の延伸を図っています。雲南市でも令和2年、「第4次雲南市健康増進実施計画」を策定し「めざせ健康長寿日本一! 健康都市うんなん」を基本理念に、地域全体で健康を育む環境づくりを展開し、健康都市うんなんの実現をめざしています。

しまね健康寿命延伸プロジェクトでは重点的に取り組むためのキャッチコピーとして「運動促進 あと10分! あと1,000歩! すきま時間に“ちょいトレ”チャレンジ」を掲げています。

今回はちょっとでも健康的に歩けるよう「足の健康と靴の選び方」を紹介したいと思います。

### ○足の構造

私たちが普段行っている「立つ」、「歩く」といった動作は実はとても複雑な足の構造によって支えられているのです。足は成長に合わせて時間をかけてしっかりとした骨格が形成されます。このことから、足が健全に発育するための靴選びの大切さがわかります。また、足にはその役割として「立つ」、「歩く」の他に大切なことがあります。足は歩く時に血を押し上げるポンプの役割を果たします。地面を踏む、足を上げる時の筋肉の収縮弛緩によりポンプ作用が起きるのです。これが“足は第2の心臓”と言われる理由です。ポンプ機能を維持するためのちょっとした体操を紹介いたします。

### あしゆび 足趾、足ストレッチ、足じゃんけん

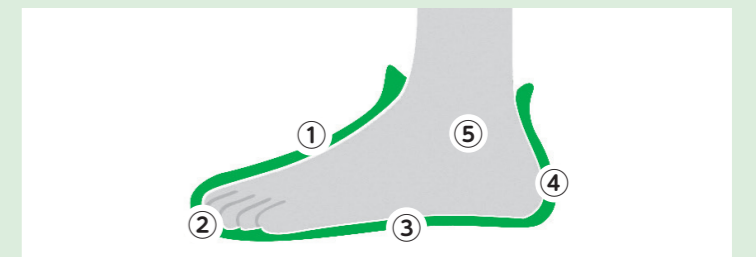


- ①足指の間に反対側の手の指を入れ、優しく握る。
- ②足裏を優しく伸ばし、5秒保持する。
- ③足の甲側を優しく伸ばし、5秒保持する。
- ④この動きを交互に両足行って、合計3分。  
※痛みなどある方は控えてください。



足の指で「グー・チョキ・パー」をします。だいたい10回くらい行ってみてください。両足一緒に行くと体操しやすいですよ。

### 靴の選び方



- ①甲の幅・周り：靴の一番幅の広いところが足の幅と一致しているか。甲周りはきつすぎないか、余裕がありすぎないか。
- ②つま先：つま先に余裕があるか。つま先に余裕がないと足を痛めます。つま先にゆとりがあり、指が自由に動くかどうか。先端に5～10mm程度の余裕があるか。
- ③土踏まず：土踏まずが靴のアーチラインに合っているか。下からの突き上げが無い。
- ④かかと：かかとのカーブが靴のカーブと一致しているか。かかと全体が靴で軽く押さえられて安定しているか。
- ⑤外くるぶし：くるぶしが履き口にあたっていないか。外くるぶしにあたらず、ぴったりフィットしているか。

◎試し履き・購入時間帯：足は、朝と夕方ではおおよそ5～10mm大きさに差があると言われています。これは、体重がかかりアーチ部がたるんできて、広がってしまうことと、立っていると血液が足へと下りてきてうっ血してしまうためです。足の大きな状態である午後に購入するのがおすすめです。