

足のむくみ

足がむくみませんがなぜでしょうか？

朝方はすっきりしているが、夕方になると足がむくみ、靴下跡が残ったりすることがあるという方もいらっしゃるかと思います。むくみは、血液やリンパの流れが滞り、不要な水分が細胞間に溜まってしまふことで起こります。毛細血管の圧が上昇する場合、血管内の蛋白質濃度が低下する場合、毛細血管が蛋白質や水分を通しやすくなった場合に生じます。通常は、ふくらはぎの筋肉を使って静脈やリ

ンパ管をポンプのように動かす、水分や老廃物を上半身に押し上げるものですが、筋肉が衰えたり、同じ姿勢が続いたり、ポンプ作用が効果的に働かなくなると、水分や老廃物が下肢に滞り、むくむという現象が起こります。

原因は立ち仕事や長時間続いたこと等による一過性の場合が大半だとは思われますが、一部には心臓や腎臓、肝臓の機能低下、甲状腺機能低下、静脈瘤、深部静脈血栓症などの病気がひそむことや生活習慣や加齢、薬の副作用、術後リンパ浮腫、塩分の取りすぎや冷え等でも生じ

むくみが続いており、最近少し赤く痛いですが、なぜでしょうか？

むくみが慢性的に続くと、皮膚に変化が表れることがあります。くるぶし付近に褐色（紫褐色）の色素沈着や湿疹が現れる「うっ滞性皮膚炎」、さらに進行すると皮下（真皮・脂肪層）に変性が生じ硬くなり、時に痛みを

静脈瘤があると言われましたが治療したほうがいいのでしょうか？治療法はどんなものがありますか？

伴うようになる「うっ滞性脂肪織炎」や「皮膚潰瘍」を生じる事もあります。また細菌の感染を併発する場合もあり、赤く、熱を持って腫れて、痛いときは、「蜂窩織炎」を起こしている可能性もあります。その場合は、早急な医療機関の受診、抗生剤の治療が必要になってきます。

見た目が気になるのと、手術を希望される場合もありますが、治療が必要な状態であるのは、うっ滞性皮膚炎の場合や静脈瘤により起こる症状（むくみ、だるい、重い、かゆい、じんじんする等）がありつらい場合です。

症状が軽い場合は、弾性包帯で巻き上げたり、弾性ストッキングを装着し、むくまないようにする方法があります。外科的な治療としては、血管内レーザー治療、硬化療法、高位結紮術、ストリッピング法があります。自然に治る事はありません。

むくんだ時はどうしたらよいのでしょうか？

下肢がむくんだときは、座布団などを重ねて、脚を心臓より高く上げて安静にしていると改善してくることが多いと言われています。立ち仕事などで一時的に起こった場合や生活習慣、

加齢によるもの、術後リンパ浮腫等には有効な方法だと思われまます。しかし赤くなり熱を帯びるときや、下肢のみならず体全体がむくむ場合は対応が異なります。また、むくみの原因は様々であり、そのきっかけ・原因によって治療を担当する専門科（循環器内科、腎臓内科、肝臓内科、内分泌内科、血管外科、皮膚科等）が異なります。むくみが続くときは、まずはかかりつけ医にご相談下さい。



今月の先生



岐阜市民病院 皮膚科
川瀬香奈 先生

- 専門分野
皮膚科疾患全般
- 主な資格、認定
日本皮膚科学会認定皮膚科専門医
- 卒業年、主な職歴
平成17年卒
岐阜大学医学部附属病院
木沢記念病院