

# 足は第2の心臓

## あなたの足は大丈夫ですか？

令和4年8月15日発行

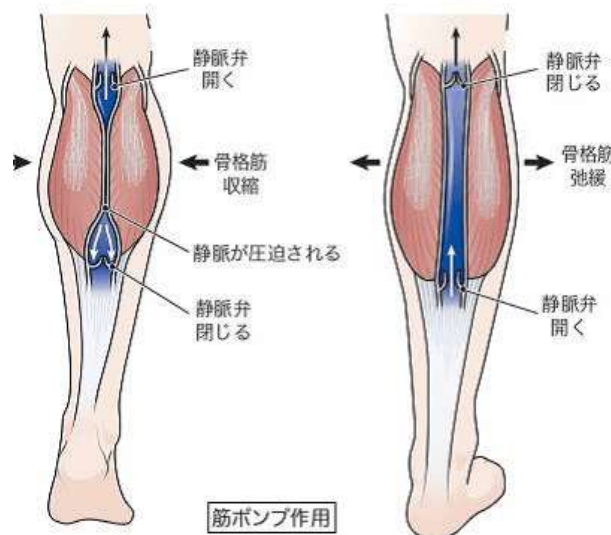
看護局

### 足が「第2の心臓」と言われる理由

血管には、**動脈**と**静脈**があります。

**動脈**とは、酸素や栄養豊富な血液を心臓から体のすみずみまで運ぶ血管で、いわば「**上水道**」にあたります。逆に**静脈**は、体内で発生した老廃物を含んだ血液を心臓に向かって戻す血管で、いわば「**下水道**」にあたります。

この時、重力に逆らって下から上へ血液を送り出す役目をするのが「**ふくらはぎ**」で、足の静脈にはところどころに血液の逆流を防ぐ弁がついています。



しかし、長時間の立ち仕事や座りっぱなしのデスクワーク、遺伝的要因、妊娠や出産などの原因で、この弁が壊れ、血液が逆流してしまうと、足の静脈内に血液がたまってしまい、足の血管がふくれたり、ポコポコと浮き出してしまう「**下肢静脈瘤**」になります。

下肢静脈瘤は、**放置しておいても自然に治ることはありません**。治療としては「保存的治療」、「ストリッピング手術」、「硬化療法」、「血管内治療」の4つがあります。治療が必要な場合は①皮膚炎・皮膚潰瘍がある②むくみやだるさ、足のつれがあり辛い③外見が気になる、の3点があります。

### 日常生活で気を付けること

- ★適度な運動とバランスのとれた食事で、肥満を避ける
- ★締め付けの強すぎる下着を着用しない
- ★立ち仕事の方は休憩には足を挙上する
- ★デスクワークの方はつま先と、かかとを上げ下げする
- ★帰宅したら…両足を上げてブラブラさせる  
ふくらはぎあたりを、上方向（心臓方向）にさするようにマッサージする
- ★就寝時…枕や布団を膝の下まで入れ、足を心臓の高さ以上にする



グーチョキパー体操も効果があります。

下肢静脈瘤が原因で、血の塊が身体を回って、**心筋梗塞**や**脳梗塞**になることや、**足の切断**が必要になることはありません！！

