

# あすの 健康

No.101

## 目次

- からだの話  
「下肢静脈瘤」……1～3
- 赤ちゃんの四季……4
- コラム 折りおり……4
- ひょうご・小さな旅……5
- おしらせ……5～6
- 歴史を歩く……7



「ミスミソウ」

脇田昇先生

神戸労災病院 副院長  
心臓血管外科部長

# 脇田昇先生に聞く



今回は、女性に多いと言われている下肢静脈瘤について脇田先生に伺います。

## からだの話

— 下肢静脈瘤 —

## 長時間の立ち仕事は要注意

— 外見上とても気になる下肢静脈瘤とはどんな病気ですか。

よく「血管が浮いている」と言いますが、足（下肢）の静脈が、太く浮きでたり、曲がりくねったりしているものを下肢静脈瘤と言います。浮き出た血管の太さと位置などによって大きく分けて、①伏在静脈瘤②側枝静脈瘤③網目状静脈瘤④クモの巣状静脈瘤と4つに分けられます（写真）。ただ、これらすべての静脈瘤が治療の対象になるのではなく、一般的に治療が行われるのは、最も太い伏在静脈瘤です。他のものは、名前は静脈瘤とついていますが、医学的には治療の必要がありません。

— どのような症状が出るのですか。

足が重い、だるい、むくむ、足の表面に血管が浮き出してきた瘤

のようにふくらむ、頻繁に足が痛くなるようになったなどの症状をきつ

### 静脈瘤の種類



かけに診察を受けにこられる方が多いですね。症状が進んでくると、湿疹ができたり、色素沈着や

潰瘍ができてきます。

— 何が原因でしょうか。

血管には動脈と静脈があります。心臓からでた血液は、動脈を通って体の隅々にいきわたり、その後は静脈を経由して心臓に戻ります。足では深いところを走る深部静脈と皮膚表面近くを走る表在静脈（大伏在、小伏在静脈）を経由して血液が流れます（2ページ下図参照）。

静脈は心臓へ戻るとき通るわけですが、心臓と足では、足の方が下にあるので、下から上へ血液を戻さなくてはなりません。しかし、下から上へ戻すしくみに関しては、心臓へ戻せるほどの強力なポンプはないので、弁を使って少しずつ心臓へ戻す作用が行われています（2ページ上図）。この足の血液の流れを一方通行にするために足の静脈には弁がたくさんついています。静脈瘤ではこの弁が故

障して、血液の流れがうまく働かなくなるのです。

先にお話ししましたが、足の静脈は深部静脈と表在静脈の2系統があります。特に浅い系統の中でも、太もものつけ根から内側を走っている大伏在静脈と、膝の後ろから出てふくらはぎの後ろを走っている小伏在静脈、この二つの静脈の起始部にある弁が故障を起しやすいのです。

この二つの伏在静脈の弁が壊れて、逆流を起こし、足の下の方に血液がたまる、静脈が拡張して静脈瘤ができるということです。この弁は微細な構造なので、いったん上が壊れると、どんどん下へと壊れていきます。ただ、急に全部壊れるのではなく、10年、20年かかってじわじわと進行していくのです。

—女性がなりやすいそうですね。

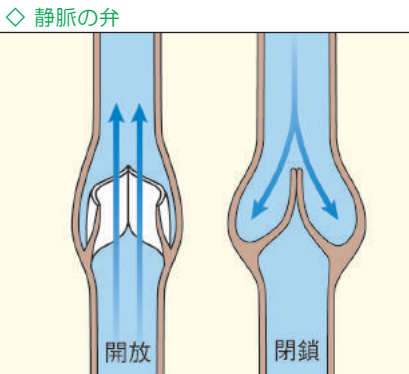
はい。最も大きな原因は、女性の場合、妊娠・出産です。妊娠時

や、出産時のいきむ際に、伏在静脈に過度の圧がかかるのでこの

弁が広がってしまいます。一度この弁が広がってしまつと、なかなか元へ戻りません。ただし、弁が一つ壊れても、先ほど申しましたように、次から次へと壊れるのにかなりの年数がかかりますので、結局、高齢の方がより静脈が拡張する頻度が高くなるのです。

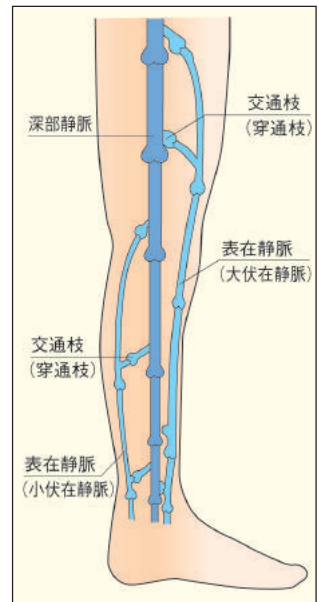
一方、男性の場合はほとんどが長時間の立ち仕事の方ですね。職業による偏りがあります。美容師さんなど多いですが、より重症化するのには調理師さんや飲食業の方たちです。

### 静脈還流のしくみ

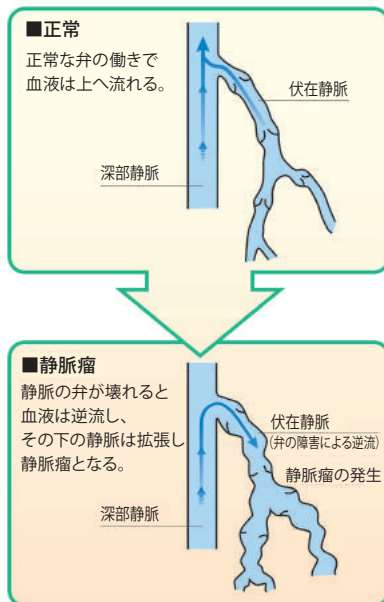


血液が心臓に戻るしくみとして、静脈の内側にある弁が逆流を阻止する大きな役割を果たしています。

### 足の静脈の構造



### 静脈瘤の発生



す。専門医が診察す

れば、表面の表在静脈のふくらみで、十分、診断がつかま

す。しかし、私どもの外来で問題になるのは、静脈瘤が長い間あつて、最近になつ

て、足が痛くなったという症状でこられる方たちです。別の病気が原因のこともありますが、鑑別が必要となります。

—どんな治療法がありますか。

—検査の方法は。

診断は、静脈弁の逆流を起こし

ているか、どうかポイントになります。検査は主に超音波を使つて行います。超音波でみると血管

の逆流と、静脈の太さも分かりま

壊れた静脈弁を修理するのは、

ほぼ不可能ですので、基本は血液の逆流を遮断することです。

大きく分けると①くくる②取り去る③焼いてかためる—という三つの治療法があります。

一つ目の「くくる」は、手術に

より足のつけ根で血管をくくつて、血液の逆流を食い止める方法です。ただし、くくつても再開通したり、周辺の細い血管が脇道をつくつて、逆流が収まらず、再発する可能性があります。

二つ目の「取り去る」は①のくくるだけだと再発する可能性があるので、結局は伏在静脈をとってしまいう治療です。その取り去る治療の代表格が、機能不全を起こしている静脈を引き抜くストリッピング手術で、大きな静脈瘤でも確実に治療できます。ただし、傷跡が残りますし、入院が必要です。最近では麻酔の工夫で日帰りや、短期の入院も増えています。

今、脚光を浴びている新しい方法が三つ目の、伏在静脈を血管内から焼いて（焼灼）かためる方法です。膝の少し下からカテーテル（レーザーチップや高周波端子）を静脈内に挿入し、カテーテルの先端からレーザーや高周波を照射して、静脈を順に焼いていく血管内治療です。

この方法では鼠径部（太もものつけ根）から逆流を阻止しますが、足のつけ根に傷をつけなくて済むので好評です。

あと予防の話にもつながりますが、弾性ストッキングの着用があります。履くことで血液がたまるような静脈瘤を強く圧迫しようというものです。これにより症状は緩和されますので、手術はしたくないが、ひどくなるのも困るという方は、仕事の内容に応じて履かれるとよいでしょう。ただ、履いたからといって静脈瘤が治るというものではありません。それぞれの方法に利点、欠点がありますので、治療法の選択は患者さんの希望や状態に応じて、主治医とよくご相談なさることが大切です。

— 気になる症状がある場合は、何科にかかればよろしいですか。  
血管外科（心臓血管外科）という診療科で治療を行っています。

インターネットで調べると、静脈瘤を扱っているクリニックも若干、増えてきています。かかりつけの先生に紹介していただくのもよいかと思います。

— 予防のために気を付けることを教えてください。

妊娠、出産時に、心配なら先ほどお話しした弾性ストッキングを履くのも一つの方法です。ただ、この弾性ストッキングも誤った使用では十分な効果を得ることはできません。主治医とご相談ください。

美容師さん、調理師さんなど、長時間の立ち仕事の方は、できるだけ仕事の合間に少し休憩を上手に入れたり、足の運動をよくするよう心がけてください。

— 適度な運動（特に、ふくらはぎを使うような）で足を動かすと、静脈の回りにある下腿ポンプ筋がぎゅっと締まり血流を促進して効果的です。

塩分・油分の多い食事を避け、肥満を改善するといったことにも気を付けてください。

— すでに静脈瘤になっている方は症状を悪化させないためにどのような注意が必要ですか。

できるだけ足に血液がたまるないうよう、長時間の立ち仕事を避けること、弾性ストッキングの着用、適度な運動に加え、夜寝る時には足を少し高くして休むこと。また、静脈瘤のある方は炎症が起こりやすく、湿疹ができたり、かゆみが出たりしますので、常に足を清潔にし、掻き傷や外傷を避け色素沈着や潰瘍をつくらないようにご注意ください。

— ありがとうございます。

出典「『メディカルブックシリーズ 下肢静脈瘤 その原因と治療』アルケア株式会社刊

## 子宮内環境が生活習慣病に関係する



中村 肇 氏

3年前のこのコラムに、我が国では2,500g未満で出生する低出生体重児が10%近くを占め、妊婦の痩せ過ぎとの関連性を書きました。その後も、晩婚化の傾向は変わらず、平均出生体重も増えるに至っていません。

成人病と呼ばれる生活習慣病の原因として、生活習慣に加えて親から受け継いだ「疾患感受性遺伝子」との関係が指摘されてきましたが、最近では「DOHaD (Developmental Origins of Health and Disease) 学説」が注目を集めています。受

精時や胎生期、さらには乳幼児期に望ましくない環境で育てられると、遺伝子そのものに異常がなくても、「エピジェネティクス」と呼ばれる遺伝子発現調節機構に異常がおけるといふ説で、これが生活習慣病の原因になる証拠が次々と明らかにされています。

出生体重の低い児ほど本態性高血圧症のリスクが高いのは、出生体重が低い児ほど腎臓の糸球体数が少ないことと関連して

いるようです。ラットを用いた動物実験で、蛋白摂取量の不足に加えて、ビタミンA不足や高血糖に暴露されると、糸球体数が減少することが証明されています。さらに、ビタミンAや高血糖暴露は、腎臓ネフロン形成に関連する遺伝子発現に関与していることも、遺伝子レベルで明らかとなりました。

子宮内で栄養摂取不良や環境化学物質・ストレスへの暴露などにより胎内発育が抑制された状態におかれていると、出生体重の低下とともに、成人してからの高血圧症、肥満、糖尿病、精神疾患などの関連性も指摘されています。これらの疾患が発症するメカニズムとしても、「エピジェネティクス」の面からの研究が進められています。

晩婚化、高齢出産のリスクは、単に母体のリスクだけではなく、胎児発育に関係し、しかも成人してから疾病予防の点で極めて大切であることを強調しておきたいと思います。

(なかむらはじめ氏：小児科医、神戸大学名誉教授)

## コラム 折りおり

こどものころから運動が嫌いだった。理由ははっきりしている。運動会の徒競走で、勝つためしかなかったからだ。というよりもビリか、よくてもビリから二番目だった。いつぱんくらい先頭をきって走ってみたいというのは叶わぬ夢で、大勢の父兄（もちろん母親もいた）が見ている中で友達のお尻について走らねばならなかった、その屈辱感が後を引いているのだ。毎年運動会というとき、足を骨折でもして休めたらと憂鬱だった。

## 運動嫌 い

近ごろは夏休みなどにアスリートが速く走るコツを教える教室があったりするが、テレビで見ているだけでも、一生懸命に走る子を応援したくなる。そして私もこんな風に教えてもらっていたら、少しは速く走れたかもと、いまだに悔やんでいるのだからトラウマも重症だ。

以来運動らしい運動とは一切かわりなく来たが、年をとってからは嫌いとばかり言うてはいられないようになってきた。体を動かさずにいると筋肉が衰えるという。転んで寝たきりになった、寝たきりから認知症になった、そんな話が身近に聞こえてくるようになり、おの

が身が心配になってきたからだ。「運動が嫌いなんですけど」とお医者さんに聞いたなら「じゃ、歩きなさい」。エレベーターやエスカレーターをなるべく使わずに、歩くことだという。ラジオ体操も億劫だと思っている私にも、それならできると少し安心した。

いつぞや作家の宮尾登美子さんが、小説を書くのは座業なので、お手伝いさんがいても洗濯ものを干すときなどは自分でする、物干し竿に手を伸ばすのがいい運動になるから、という意味のエッセイを書いていた。なるほど。ささいなことでも体に負荷を掛けるという心掛けなのだろう。

「牛乳を飲む人よりもその牛乳を配達して歩く人の方が健康だ」という諺が西洋にある。やっぱり歩くべしだなど、最近少し遠くても、回り道をしてでも歩くことにしている。

だが、である。こちらが歩いて行くと、どんどん追い越されて行くのだ。これでは小学校のときと同じではないか。はなはだ不本意ではあるが、しかし今は仕方がないと諦めの境地にいる。

(K)

# ひよご・小さな旅

## 「手柄山中央公園」

姫路市西延末など

姫路の手柄山には、山陽電鉄姫路駅近くからモノレールに乗って出かけた。40年以上も前のことだ。こどもに水族館のウミガメを見せるためだった。

山の上の水族館と呼ばれる姫路市立水族館を訪ねた。40年余りで外観を含めてすっかり変わっていた。入り口が新館にあり、廃止されたモノレール駅につながっている。駅舎は交流ステーションとして公開されている。緑とベージュの記憶にある車体そのまま停車していた。姫路駅まで1・8キロを走っていた。当時は珍しい乗り物だった。



ウミガメが泳ぐ「山の上の水族館」

ウミガメプールに行く。大きなアカウミガメ、アオウミガメ、タイマイ。1000頭もあるという。産卵用の砂場が設けられていた。昔、ウミガメの研究で知られた館長さんがいた。その伝統が受け継がれている。カメの体重測定やエサやりのときが子供たちの人気だという。

海から離れている水族館は、月に一回、100トンの海水を運んで入れるそうだ。そのおかげでカメや魚たちが元気にいるわけだ。

新館には「はりまの里池」をテーマに淡水の生きものが展示されている。河川の最上流に棲むアマゴ、イワナ、ウグイ、ニジマス、中流域になるとコイやナマズ、ウナギ、下流になるとハゼ、ドジョウ、フナなどのお馴染みの淡水魚がわかるように、連続して水槽に展示されている。オオサンショウウオもいた。

手柄山中央公園は広い。水族館を出ると、大きな塔が見える。太平洋戦全国戦災都市空爆死没者慰霊塔だ。姫路も空爆を受け大きな被害が出た。ドーム型の温室植物園、武道館の近くにはきれいに手入れされたサンクガーデン。緑の相談所周辺にはいろんな花壇、プランターがある。冬場で花は少なかったが、ピオラやクリスマスローズ、ローズマリーなどが寒風に揺れていた。

姫路駅近くで遅い昼食をとった。姫路おでんを注文。しょうが醤油で食べるおでんは、さっぱりとしておいしかった。

あし：山陽電鉄手柄駅から西に徒歩約10分  
JR姫路駅から徒歩25分。

## ◆禁煙外来を始めました

当協会では、昨年12月より禁煙外来を開設いたしました。ご存じのとおり、喫煙はさまざまな病気を引き起こします。2012年に発表された研究\*によると、日本の非感染性疾患および外因による死亡のなかでは、喫煙が最大の原因になっています。それでも、「タバコは体に良くないので、やめるのが難しいです。」

禁煙外来では、3カ月間に計5回受診していただき、内服薬もしくはニコチンパッチの処方とカウンセリングによる禁煙支援を行います。

内服薬は禁煙によるイライラなどの離脱症状を軽減させ、またタバコを吸っても満足感を得られにくくします。ニコチンパッチは少量のニコチンを貼り薬から体に吸収させ、その量を減らしていくことで、徐々にニコチンが少ない環境に体を慣らしていきます。

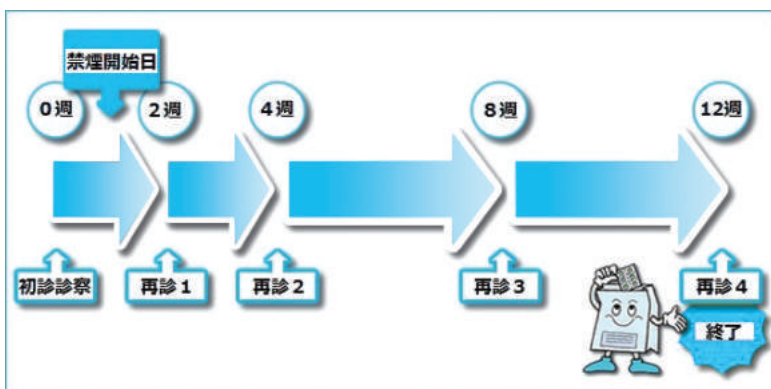
その一方で、吸わないための工夫なども併せてお伝えします。

さらに、初回と最終診察時に簡易頸動脈エコーを行って、喫煙による動脈硬化の程度を評価していきます。

方は、ぜひご連絡ください。なお、ニコチン依存症は病気の一つであり、禁煙外来は健康保険の適応となっていないです。

実施曜日…毎週月曜日（予約制）  
受付時間…14時～16時  
お問合せ・ご予約は  
健診センター 禁煙外来初診受付  
☎ 078・855・2740

参考文献  
Ikeda N, et al: PLoS Med. 2012; 9(1): e1001160



## ◇ 乳がんデジタル検診車の導入

日本宝くじ協会平成27年度の助成を受けて、公益財団法人予防医学事業中央会で整備した乳がん検診車（写真）が、同会兵庫県支部である本会に配備され、昨年12月21日（月）に健診センター車庫棟で、納車式・配車式を行いました。

新しい乳がん検診車のマンモグラフィ装置は、鮮明な画像の撮影が可能で、撮影後すぐに画像が表示されるため、検査時間の短縮など、検査効率が格段に向上しています。撮影した画像はデジタル保存ができ、過去の検査画像との比較が容易になりました。また、柔軟な素材による均一な圧迫と圧迫力に応じて圧迫するスピードを変えられるシステムにより、乳房圧迫時の痛みや不快感が軽減されています。

さらに、今回の乳がん検診車には、マンモグラフィ装置だけでなく、高画質性能の超音波検査（エコー）装置を搭載しており、必要に応じてマンモグラフィと乳腺エコーの併用検診が行えるなど、これまで以上に精度の高い検診が可能になりました。

車内の更衣室は個別に仕切られ、

プライバシーの問題も改善されています。

当協会2台目となる新しい乳がん検診車を稼働させることで、受診機会を拡大し、乳がん検診の受診率向上に努めてまいります。



## 健康ライフプラザ土曜健康科学セミナーのご案内

4月	9日(土) 頭痛を知って賢く対応 六甲アイランド甲南病院 神経内科部長 鎌田 寛	23日(土) 肺がん治療について 神戸市立医療センター 中央市民病院 呼吸器外科部長 高橋 豊	5月	14日(土) 肝胆膵がんの診療 神戸大学大学院 医学研究科教授 具 英成	28日(土) ピロリ菌と胃の病気、 お酒と食道がん 兵庫医科大学 内科学消化管科 主任教授 三輪 洋人
6月	11日(土) 大腸がん検診を受けよう！ 兵庫医科大学 炎症性腸疾患内科 講師 樋田 信幸	25日(土) 乳がんの最新治療 西神戸医療センター 乳腺外科部長代行 奥野 敏隆	7月	9日(土) 最近の認知症診療、 現況と今後の見通し 神戸大学 保健管理センター 准教授 山本 泰司	23日(土) 脳動脈瘤について 神戸大学大学院 医学研究科准教授 細田 弘吉
8月	6日(土) 人生の最期まで 元気であるために 武庫川女子大学 食物栄養学科教授 雨海 照祥	27日(土) 慢性腎臓病と 高尿酸血症 神戸市立医療センター 中央市民病院 腎臓内科部長 吉本 明弘	9月	3日(土) 歯周病について 神戸大学大学院 医学研究科教授 古森 孝英	24日(土) 気になる 皮膚のできもの 神戸市立医療センター 中央市民病院 皮膚科部長 長野 徹

- ところ／健康ライフプラザ（JR兵庫駅すぐ南）5階ホール ● 時間／13:30～15:00
- 受講料／各回ごとの参加費 500円／上記セミナー通し料金 5,000円
- 申込み／事前申込みは不要です
- お問い合わせ／☎078-652-5202 受付時間 9:00～17:00（休館日：月曜日・祝日）

### 編集後記

表紙写真のミスミソウ（三角草）は、葉の形からこの名があります。早春に花茎を出し、白・紅・紅紫色などの花を咲かせます。雪解けのころ開花することから、別名「雪割草」とも呼ばれています。

平成二十八年三月十五日発行  
〒657-0846 神戸市灘区岩屋北町一丁目八番一号  
公益財団法人 兵庫県予防医学協会  
広報室

☎ 078-855-2716  
FAX 078-855-2765  
<http://hyogo-yobougaku.or.jp/>

表紙写真…斎藤和郎

# 歴史を歩く

## 灘の浜に上陸した神々



たなべ まこと 氏  
園田学園女子大学名誉教授

概して東神戸では国道四十三号が古墳時代から江戸初期までの海岸線で、この線に沿って、海のかなたから来た神々の上陸したという伝説が分布している。

JR甲南山手駅北東にある森稻荷神社の縁起伝説によると、霊亀元年（七一五）卯月卯の日の夜、深江の浜の沖合いに不思議な光



踊り松の碑  
43号線深江神大前交差点  
すぐ北西にある

が現われ、徐々に砂浜に近づいて来た。浜辺にあった松の近くに漂着した光の中から声が聞こえた。「我は稲荷の神である。山の手の森陰に祀ってくれれば、あたりを平安で豊かなりにしよう」喜んだ里人はその松の回りを踊りまわって来着した神を歓迎し、北方の森に稲荷神社を祀った。神を迎えたその松は踊り松と呼ばれるようになったという。一方、阪急岡本駅北方の金鳥山中腹に鎮座する保久良神社の言い伝えでは、祭神の石柱である椎根津彦命が青い海亀の背に乗って青木の浜に上陸され、金鳥山腹に祀られた。それにちなんで上陸した地に青亀



青木八坂神社

青い海亀に乗って椎根津彦命が上陸した地だという

た地になつた。亀が上陸した地に天保十一年（一八四〇）に創建されたのが、国道四十三号沿いにある八坂神社だという。大昔、九州の反乱鎮

州の反乱鎮圧のために神功皇后が軍を集めたところ、住吉川口の浜に五百艘の戦さ船が集結した。そこでこの地を五百崎といったが、ある不漁の年に魚が捕れるように祈って五百を魚の字に変えて魚崎になったという。魚崎八幡神社に参ると、境内の東に古い松の切り株があつて、神依りの松と呼ばれている。遠征成功の後、九州で誉田別命を生んだ皇后は、その皇子ととも



神依りの松  
魚崎八幡神社境内

松と呼ばれ、昌泰四年（九〇一）九州大宰府に左遷される菅原道真が旅の途中、ここに船を繋いで上陸したという。後に道真が天神として祭られることになり、石屋川中流に綱敷天神社が創建され、上陸地にお旅所が営まれたのだという。

大昔、一年のある時に海のかなたの常世の国から神々が、浜辺の巨木や巨岩に来臨されて社に招かれ、人々と交流・交歓するのが祭り、祭りが終わるとまた常世に帰られると信じられていた。そのような古い信仰が具体的な人名と結びついて、土地土地で語り継がれた伝説なのである。

もに海路で魚崎に帰還した。神功皇后が依つた松なので、神依りの松と呼び、この地に誉田別命と皇后とを祭神として八幡神社が建てられたのだという。また、御影石町の国道四十三号沿いにある綱敷天神社お旅所にあつた古松は菅公船繋ぎの



御影の綱敷天神社

来られた道真公を土地の人々が綱を巻いて敷き、席をもうけて休ませたということから、この社名がある