

Ledya Home Doctor

レディアホームドクター

診察室

直立二足歩行の功罪

両手を使った生活を始めるようになり、ヒトは二本足で歩くようになりました。しかし、立つて歩くことが体にどのような影響を与えているかご存知ですか？

無重力による宇宙飛行士のむくみ 血液の流れは重力の影響が大

地球上のすべての物は重力を受けています。地球の真ん中に向かって体液は流れようとしているわけです。寝起きに顔がむくんでいても起きあがって生活をすれば正常な方は顔のむくみはとれます。宇宙ステーション滞在中の宇宙飛行士・山崎直子さんの顔がむくんでいたのは、無重力状態で体液の体内分布が崩れたためです。

血液の流れへの影響をみると、動脈の血液は心筋の収縮によって勢いよく押し出されて重力をもつとせうに全身に流れます。しかし静脈に流れが変わり、心臓に戻る時には重力の影響を強く受けます。

血液のポンプ作用不十分により 静脈がうっ血する「下肢静脈瘤」

静脈には、皮膚を通して透けて見える「表在静脈」と、ふくらはぎの筋肉内にある「深部静脈」があります。足を使うと筋肉の収縮(ポンプ作用)によって、深部静脈に溜まっている血液を心臓に向かって送り出します。そして、足を休めた時に送り出した血液が再び戻って来ないようにする仕掛けが「静脈弁」です。

ところが、下腿筋ポンプはもともと四足歩行用で、立ち上がることによって高い位置になった心臓に血液を戻すには十分ではありません。その結果、立ち仕事をしている方や運動不足の方、水分をたくさん摂取した時などに、静脈の働きは正常でも足がむくみ、だるくなる場合があります。さらに弁が機能しなくなり、静脈がうっ血状態になって拡張蛇行するのが「下肢静脈瘤」という病気です。

紀元前からあるとされる静脈瘤 脚のだるさを感じたら専門医受診

人類のかがわりは古く、有名なものはアテネの国立考古学博物館に展示されている、アテネの英雄的医師「アミノス」の神殿のエネアクロウノスの泉のほとりで発見された、アカルナイのリシマコスの息子、リシマキデスによって献上されたものとされる紀元前4世紀の石碑「写真」です。抱えられた脚に浮き上がった静脈瘤が見られます。「治してほしい」という気持ちを感じられます。

下肢静脈瘤は外観上の問題だけではなく、脚が重くだるい、歩くのが億劫、むくみ、こむら返り等の原因になります。重症になると下腿皮膚潰瘍の原因にもなります。歩くのが大儀になる、台所へ立つのも困るようになる前に専門医にご相談ください。



解説医師

諸國 眞太郎 先生

医療法人社団操仁会理事長。岡山第一病院 下肢静脈瘤日帰りセンター長(1)。諸國眞太郎クリニック院長(2)。1981年岡山大学医学部卒業。末梢動脈疾患、下肢静脈瘤など血管外科に携わる。

- (1)岡山市中区高屋343 TEL.086-272-4088
- (2)岡山市北区錦町6-17 OWLSTYLE錦町2 4階 TEL.086-224-1313

URL <http://www.varix.jp> E-mail laser@varix.jp