



足の血管、気になっていませんか？



血管外科部長

つゆき 露木 肇

足の血管が浮き出て見える、こぶのようにふくらんでいる、夕方になると足が重い、むくみやこむら返りが気になることはありませんか。これらの症状の原因の一つに、下肢静脈瘤があります。特に、長時間立っていた日の夕方や夜間に症状を感じやすいことがあります。

下肢静脈瘤は、足の静脈の中にある「弁」の働きが弱くなり、血液が心臓へ戻りにくくなることで起こります。通常、足の血液は重力に逆らって心臓へ戻りますが、弁の働きが悪くなると血液が逆流し、足にたまりやすくなります。その結果、静脈が広がり、こぶのようにふくらんで見えるようになります。立ち仕事が多い方、妊娠・出産を経験された方、ご家族に静脈瘤がある方、年齢を重ねた方にみられやすい病気です。

れることも少なくありません。進行すると皮膚が茶色く変色したり、湿疹やただれ、潰瘍を生じたりすることもあります。下肢静脈瘤は急に命に関わる病気ではありませんが、自然に治ることはなく、症状が続く場合には適切な診断と治療が大切です。治療には、弾性ストッキングを用いた圧迫療法のほか、血管内焼灼術や医療用接着材による治療があります。近年は体への負担が少なく、日帰りで行える治療も増えていきます。足の血管やむくみ、だるさがない方、年齢や体質のせいと決めつけず、血管外科にご相談ください。状態を確認することで、症状に合った治療や対策が考えられます。



お口の衰え 「オーラルフレイル」を予防しましょう

歯科衛生士

すぎもと 杉本 友香

「オーラルフレイル」とは、加齢とともにお口の働きが少しずつ衰えていく状態のことです。年齢による変化と思って見過ごされがちですが、早い段階で気付く、適切なケアを行うことで改善や進行予防が期待できます。最近、こんな変化はありませんか。

- 食べこぼしが増えた
 - むせることが増えた
 - 硬いものが食べにくい
 - 滑舌が悪くなった
 - お口が乾きやすい
- これらは、オーラルフレイルのサインかもしれません。

お口の機能が低下すると、食事の量や種類が減り、栄養不足や全身の筋力低下につながります。その結果、転びやすくなったり、外出や人との会話が減ったりするなど、全身の健康にも悪い影響を及ぼすことがあります。予防のためには、毎日の歯磨きや入れ歯の手入れに加え、固い食べ物をよく

噛んで食べる、会話や音読などでお口やあごを積極的に動かすこと、バランスのよい食事を心掛けることが大切です。

また、かかりつけ歯科医院で定期的にお口のチェックを受け、必要に応じて専門的なケアやアドバイスを受けましょう。

「食べる」「話す」「笑う」は、毎日の生活を豊かにする大切な機能です。いつまでも自分のお口でおいしく食べ、楽しく会話を続けるために、お口の健康づくりを始めてみませんか。小さな変化を見逃さず、気になる症状があれば早めに歯科医院へ相談しましょう。お口の健康を守ることは、全身の健康を守るにつながります。

