



MARUHON

MEDICAL DIV. / HOME MEDICAL DEPT.

For More Comfortable



より快適なH○Tライフのための広報誌

2024
APR.

第 58 号

H○Tでスマイル

巻頭
特集

下肢静脈瘤の治療について



医療法人徹裕会 蜂谷病院
院長 蜂谷裕夫先生

下肢静脈瘤とは？

足（＝下肢）の静脈が太く浮きでているものを「下肢静脈瘤」といいます。

下肢の血液は、足の運動によって心臓に戻っていきます。また静脈には、血液の逆流を防ぐための弁がついていて、血液が重力に負けて下へ引かれ逆流しないようにくい止めています。

この逆流防止弁は、足の付け根や膝の裏など、太い静脈血管の合流部で壊れやすく、これが原因で血液は逆流し、足の下の方に血液が溜まり（うっ滞）、静脈がこぶのように膨らむのです。

症状としては下肢のむくみ、だるさなどのほか、下肢がつりやすくなったりもします。

時間の経過とともに色素沈着、皮膚潰瘍がでたりもしますので、早めの治療が望まれます。お気軽にご相談ください。

下肢静脈瘤の治療は？

症状や患者さんの希望によって、様々な治療法があります。

【圧迫療法】

医療用の弾性ストッキングや弾性包帯で、下肢に適度な圧力を与えることで下肢に余分な血液がたまることを予防し、下肢の深部にある静脈（深部静脈という下肢静脈の本幹）への流れを助けます。圧迫療法は、あくまでも症状軽減・進行防止が目

的で、下肢静脈瘤そのものが治るわけではありません。しかし、下肢静脈瘤の治療上とても重要です。静脈瘤の患者でなくても手足のむくみでお悩みの方もご利用できます。日本静脈学会の『弾性ストッキングコンダクター』の資格も持っておりますので、それぞれにあったストッキングを選ばせて頂きます。

【硬化療法】

硬化剤を血管内に注入し、静脈の内側の壁と壁をくっつけて、血栓をつくり詰めてしまう方法です。基本的には細い血管に対して行います。網目状静脈瘤、クモ状静脈瘤がいい適応です。外来で行い、日帰り治療が可能です。

【ストリッピング手術（静脈剥去手術）】

当院で最も多く行っている治療です。下肢静脈瘤の根治的な治療法で、弁不全をおこしている静脈を引き抜いてしまう手技です。全身麻酔、腰椎麻酔で行っている施設が多いですが、当院では局所麻酔で行い、翌日以降退院可能です。小さい傷数か所で行うため傷跡もほとんど目立ちません。根治治療であるため症状が軽快するのがよくわかります。

【レーザー手術】

同様に根治的な治療です。血管の中へ細い管を入れてレーザーで焼灼、静脈瘤を消失させます。同じく翌日には退院できます。



治療は手術室で行います。症例によっては日帰り手術も可能です



蜂谷病院様 邑楽郡大泉町朝日 4-11-1 TEL.0276-63-0888



北群馬郡榛東村
横山 正行さん (78)
(HOT 歴 4 ヲ月)

酸素を始めて生活が変わった！

生まれは前橋市で、平成 15 年に榛東村へ引越しました。かかりつけの榛東さいとう医院様とはそのときのお付き合いです。仕事は何度か変えましたが、若いころから 50 年近くトラックの運転手をしていました。趣味でゴルフも長年やっていました。

6,7 年前に肺気腫と診断され、その頃はフォークリフトの運転をしていました。在宅酸素は昨年の 12 月から使用しています。はじめから酸素チューブ（カニューラ）をつけることは抵抗なくできました。今まではトイレやお風呂へいくのにも息切れをしていましたが、酸素のおかげで日常動作が苦しくなくなることができるようになったのが本当にうれしかったです。先生からも『調子がいいね。』と言われます。毎年恒例の赤城神社への参拝にも行けるか心配でしたが、酸素ボンベがあるおかげで行くことができました（写真下）。

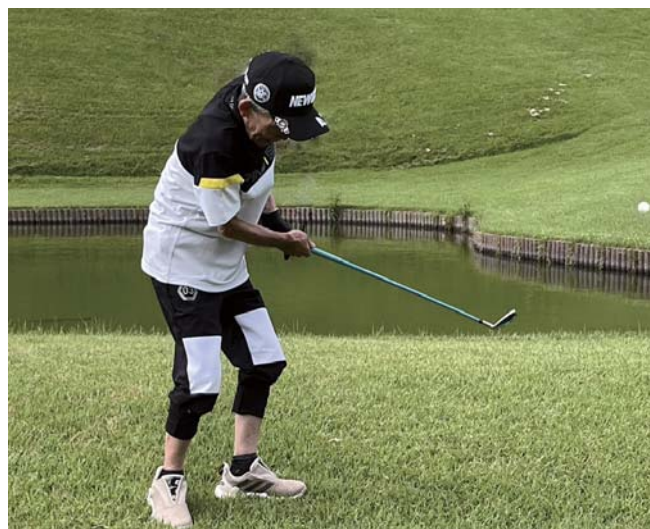


今は仕事を辞めて時間が増えたので、家事を手伝ったり、気分転換にドライブをしたり、ケアマネさんに教えてもらった古本屋に行き

ましたが、価格が安くておどろきました。今では読書が趣味になっています。

酸素濃縮器とボンベを使うようになってから、苦しかった生活が変わって活動範囲がひろがり、楽しみもたくさん増えました。具合が悪くてもお酒は飲んでいましたが、今は食事もよく摂れるようになりました。以前は日本酒をよく飲んでいましたが、今は焼酎の水割りを毎晩楽しんでいます。ただ、下肢筋力の低下は実感しています。もう少し温かくなったら散歩をして体力をつけたいと思います。

以前は伊豆や仙台など旅行もいろいろ行きました。最近も行っても苦しくてなかなか動けないことが多かったですが、今度は酸素ボンベもあるので佐渡に行くのを楽しみに体力、筋力をつけていきたいです。これからも、訪問の方、ケアマネ、ボンベを届けてくれる方に感謝して頑張っていこうと思いますので、宜しくお願いします。



趣味のゴルフを楽しんでいます

私の宝物

烏骨鶏（うこっけい）



今泉勝美様

緑豊かな山間でした。小学校まで片道 5km、中学校まで 7km。当時バスもありましたが乗車券が 4km で 20 円だったので、バスに乗るのは週に一度くらい。他の日は歩いて通っていました。

私がニワトリを家で育てたのは 6 年生の頃で、5 羽。タマゴなど買えなかった時代で、学校へ行く前に世話をして帰ってからも餌やりをして、しばらくしてタマゴを産むようになり、食卓が楽しくなりました。中学を卒業して社会に出て、桐生市広沢町の会社に就職して、鳥のことなど忘れて会社の寮に入り・・・その後いろいろあって引っ越しをして・・・三洋電機に入社して約 7 年働きました。



鶏小屋から 1 羽出していただきました

60 代になって鳥を何羽か世話をしてひな鳥が欲しくなり、オス・メスを各 1 羽入手。鳥が欲しい餌をやるとオスが自分で食べずメス鳥にやるのにはびっくりしたね。鳥の餌に何が良いか四方八方に気を遣い、何年か経ってようやく飼育方法がわかってきた。今は烏骨鶏を 10 羽ほど飼っています。



自ら調合されている烏骨鶏の餌

三二特集

能登半島地震の復興支援のため寄付しました



義捐金を手渡すマルホンの橘常務（右）



写真は水を濾過しながら循環させてきれいな状態を保つ装置。各避難所に設置し被災した方に使ってもらったそうです。衛生状態を保つことが避難所では重要なだと教わりました。

今回の地震は水道が長期間使えなかったことが特徴的でした。岩手県の HOT 同業者北良（きたら）さんは、震災直後から支援に入り、現在も継続的に活動しています。

元日に発生した「令和 6 年能登半島地震」により、犠牲となられた方々に謹んでお悔やみ申し上げますとともに、被災された皆様に心からお見舞い申し上げます。

マルホンでは、被災地における復興支援にお役立ていただくため、義援金として日本赤十字社群馬県支部を通じて 50 万円寄付しました。

能登半島にもたくさんの HOT 患者さんが住んでいると思います。ネットで検索したところ断片的にですが見つけることができました。どの方も元日の夜を寒さと余震とボンベの残量と戦いながら過ごされたとのことで、胸が塞がれる思いです。その後の避難所生活では水不足や、設置された仮設トイレが寒さのため使えないこと、インフルエンザやコロナ陽性者が出たこと等々大変な状況が続いているようです。

私たちも「いつかは来る」災害に備え、物資の備蓄はもちろんのこと、気持ちの面でも備えておくことがとても大切だと感じています。

昨年12月、厚労省から「健康づくりのための睡眠ガイド」が出ました。

睡眠は健康増進・維持に不可欠な休養活動です。睡眠不足は心身の不調を招くだけでなく、作業効率の低下や事故等の重大な結果を招く場合もあります。また睡眠の問題が慢性化すると、肥満、高血圧、心疾患や脳血管疾患の悪化に関連し、死亡率の上昇にも関係することが明らかになっています。さらにうつ病などの精神疾患においても発症初期から睡眠の問題があることが知られています。

そのため、睡眠時間と睡眠の質を十分に確保していくことが重要です。

本ガイドに示されている高齢者向けの「睡眠の推奨事項」を抜粋してお伝えします。



- やむを得ない人を除き、寝床で過ごす時間が8時間以上にならないようにしましょう。目安は実際の睡眠時間+30分程度です。実際の睡眠時間は個人差がありますが6時間以上を目安としましょう。
- 長時間の昼寝は夜間の良質な睡眠の妨げになるので短めに取るようにしましょう。
- 日中にできるだけ太陽の光を浴び、習慣的に運動を行いましょう。



寝床で考えごとをするのは避けた方が良いでしょう

HOTな 社員紹介



まるはし あきこ

丸橋 亜希子

西毛地区点検担当

一昨年の12月よりお世話になっております丸橋と申します。

西毛地区・高崎方面の酸素濃縮器の点検を行っております。

たくさんのお家にお伺いをして挨拶をし、患者様やご家族の皆様といろいろなお話をさせていただき、充実した日々を送らせていただいております。

私は動物が大好きです。毎日妹のお家にいる犬の”はな”と猫の”みい”に癒やされております。趣味は現在お休み中ですが、エアロビクスに通うこと、岩盤浴に行くことです。今後時間ができたら再開する予定です。

これからも皆様が安心してお過ごしいただけるように日々努めていきたいと思っております。

よろしくお願い致します☆



愛犬「はなちゃん」

編集後記

■横山様、患者様紹介にご協力いただきありがとうございました。旅行の予定が決まったらまたご相談ください。(まなぶ)

■これからは暖かく過ごしやすい日々を迎えると同時に本格的な花粉シーズンとなります。バランスの良い食事、乳酸菌や緑茶なども効果的に取り入れ花粉を乗り越えたいと思います。(ゆきと)

■今泉様とは健康の話をよくしていただいております。今回の取材の際には食べ物と運動の話もしていただきました。患者様方からのお話しは常に勉強になるのでこれからも色々な話を聞いていきたいです。(はらだ)

■最近、花粉の季節で大変です。(すなが)



株式会社マルホン

医療事業部 在宅医療部

在宅医療に、より快適さを。

発行日：2024年4月1日

発行：株式会社マルホン 「HOTでスマイル」編集委員会 発行責任者 鈴木武

住所：群馬県前橋市問屋町 2-16-11 電話：027-210-7222