

## 下肢静脈瘤について

心臓血管外科 田村大和

足、特に膝から下で表面の血管がこぶのように膨らむ状態を下肢静脈瘤りゅうまうといいます。

血管には動脈と静脈があります。動脈は心臓から足先に向かっていく血液が流れる血管で、静脈は足先から心臓へ帰っていく血液が流れます。

静脈の働きが弱くなると、心臓に戻れない血液が足にたまりがちになり、血管が膨れ、こぶのように見えるようになります。静脈瘤になります。症状としては、ふくらはぎがだるい、こむら返りが起こる、かゆいなどがあります。見た目では、足の血管が浮き出て見える、色素沈着（足首あたりが黒っぽくなる）などがあります。ひどくなると、皮膚に潰瘍かいようができる場合もあります。

下肢静脈瘤は決して悪いものではなく、多くの場合が心配ありませんが、このままでもいいのか、血のかたまりが肺や心臓にとんでいかないか、など不

安を持たれている人もおられると思います。

診断はエコーで行います。膝の下からふとももにある血管にエコーを当てること、静脈の働きや血管の膨らみを見ることができ、静脈の働きの弱くなっているかがわかります。

その上で、治療せずに経過観察でよいか、きつめの靴下（ハイソックス）を履いた方がよいかなどを判断します。治療が必要な場合は、カテーテル治療（レーザー治療）などの方法があります。

国保中央病院では、下肢静脈瘤のエコー検査を行っておりますので、気になる人や心配な人はお気軽にご相談ください。血管の状態や静脈瘤の進行予防の方法、治療方法などについて、説明させていただきます。

国保中央病院では、新たに10月から第1・3金曜日に心臓血管外科（下肢静脈外来）を開始することとなりましたので、ご案内いたします。



## Cooking



第2次健康たわらもと21  
第2次田原本町食育推進計画

## 野菜を食べて健康に!

### 作り方

- 1 かぶは4等分にし、薄切りにする。塩を少々かけてもみ、余分な水分を絞り、ボウルに入れる。
- 2 大葉は千切りにする。
- 3 ツナ缶は油をきっておく。
- 4 1に2・3・カッコの材料を加えて混ぜ、器に盛り付ける。

かぶには、ビタミンCやカリウムの他に、アミラーゼというでんぷん分解酵素を多く含んでいるため、胃での消化を助け、胃酸過多、胃もたれ、胸やけなどに効果があるといわれています。

また、アミラーゼは、加熱すると効力を失ってしまうため、サラダや和え物など生で食べると効果的です。



かぶのサラダ

1人分エネルギー：92kcal

### 材料（2人分）

- ▶かぶ…1個 ▶ツナ缶…30g
- ▶大葉…2枚
- (▶しょうゆ…小さじ1/3 ▶塩・こしょう…少々
- ▶マヨネーズ…小さじ2 ▶白ごま…小さじ1)

## 無料相談窓口

相談名	日時	場所	内容	その他
<b>無料税務相談 (予約制)</b>	11月20日(水) 午後1時～4時 (1人30分以内)	町役場1階 1C相談室	国税に関する一般的な 税務相談	対象=税理士に依頼していない人 担当=近畿税理士会桜井支部所属の税理士 申込 税務課課税第一係 ☎ 34-2112 ☎ 近畿税理士会桜井支部事務局 ☎ 41-6477
<b>無料法律相談 (予約制)</b>	11月21日(木) 午後1時～4時 (1人30分程度)	町役場2階 2B相談室	弁護士による法律相談	定員=6人(申込順) ☎・申込 11月1日(金)から、住民保険課戸籍住 民相談係(☎ 34-2087)へ。
<b>行政相談</b>	11月21日(木) 午後1時～4時	町役場1階 1C相談室	国の行政全般についての 不満、要望などの相談	担当=行政相談委員 ☎ 住民保険課戸籍住民相談係 ☎ 34-2087
<b>人権相談</b>	11月21日(木) 午後1時～4時	町役場2階 201会議室	人権問題にかかわる困り ごと相談	担当=人権擁護委員 ☎ 住民保険課戸籍住民相談係 ☎ 34-2087
<b>中南和法律相談 センター (予約制)</b>	12月4日(水) 午後1時～4時 (1人30分程度)	町役場2階 2B相談室	弁護士による法律相談	申込開始日時=11月20日(水)午前9時30分～ ☎・予約 奈良弁護士会(☎ 0742-22-2035 / 午前9時30分～午後5時/土・日曜日、祝日 を除く) ※中南和各地でも相談を実施しています。
<b>青少年悩みごと 相談(予約制)</b>	毎週水・金曜日 午前10時～午後 4時	青垣生涯学 習センター 総合事務室	自分の子どもや地域の青 少年にかかわる相談	担当=社会教育指導員 ☎・予約 青垣生涯学習センター(生涯教育課) ☎ 32-6193
<b>やすらぎ相談室 通常相談 (予約制)</b>	毎週水・金曜日 午前10時～午後 4時	青垣生涯学 習センター 総合事務室	集団生活に適応が困難な 幼児、小・中学生と保護 者のための相談	担当=社会教育指導員 ☎・予約 青垣生涯学習センター(生涯教育課) ☎ 32-6193
<b>やすらぎ相談室 特別相談 (予約制)</b>	11月27日(水) 午前10時～午後 4時	青垣生涯学 習センター 総合事務室	集団生活に適応が困難な 幼児、小・中学生と保護 者、学級担任、関係教員 のための専門的な相談	担当=臨床心理士 ☎・予約 11月20日(水)までに、青垣生涯学習セ ンター(生涯教育課/☎ 32-6193)へ。
<b>若者自立のため の無料相談 (予約制)</b>	11月28日(木) 午前10時～正午	町役場1階 1C相談室	さまざまな理由で働くこ とが困難な若者や、その 家族のための相談(厚生 労働省委託事業)	☎・予約 若者サポートステーションやまと ☎ 44-2055
<b>生活自立相談 (予約制、空きが あれば当日可)</b>	11月27日(水) 午後1時～4時	町役場2階 2B相談室	失業などで生活や経済的 にお困りの人への相談・ 支援	☎・予約 県中和・吉野生活自立サポートセン ター(☎ 0120-85-1225 / 午前9時～午後5 時/土・日曜日、祝日を除く) ☑ cysupportc@nara-shakyo.jp
<b>心配ごと相談 (予約制、空きが あれば当日可)</b>	11月28日(木) 午後1時～4時	町社会福祉 協議会2階 相談室	家庭問題、財産など生活 上の悩みの相談	担当=民生児童委員ほか ☎ 町社会福祉協議会 ☎ 34-2118

## てんいち先生

※「てんいち」とは、てん(英語の10)と、いち(1)を合わ  
せて11(毎月11日は人権を確かめあう日)という意味です。

