Health Guide 健康ガイド

その足、放っておいて大丈夫？

10人に1人が…

下肢静脈瘤（かしじょうみゃくりゅう）

どんな人がなりやすい？

出産経験のある女性の2人に1人が発症

下肢静脈瘤は男性より女性に多い病気

女性は男性より筋肉量が少なく、第2の心臓と言われるふくらはぎのポンプ作用が弱いことが考えられます。

また、妊娠時のホルモンの影響で、静脈が柔らかくなり弁が壊れやすくなるため発症しやすくなります。

そのほかには… 立ち仕事・高齢者

長時間の立ち仕事（調理師・美容師など）、筋力が弱ってきた高齢者も発症しやすいのでご注意ください。

下肢静脈瘤

足の血管の病気。

静脈は、血液を心臓へ戻す働きをしています。

足の静脈には弁があり、弁が壊れると血液が逆流し、それが滞ったものが「**下肢静脈瘤**」です。

症状 コブや血管が浮き出る

足が「むくむ・だるい」は…発症のサイン

下肢静脈瘤の症状は、ほとんどが**ふくらはぎ**に起こります。

下肢静脈瘤は、足に血液がたまり起こるので、**午後から夕方に症状が強く**なります。

こんな症状

- ☐ 足の血管が浮き出て見える
- ☐ ふくらはぎがだるい・重苦感
- ☐ 足のむくみ
- ☐ 足のこむら返り（つり）
- ☐ 足が火照る・熱く感じる
- ☐ 足のムズムズ感・不快感
- ☐ 足のかゆみ・湿疹
- ☐ 足の皮膚が茶色っぽい
- ☐ 足の潰瘍

予防 適度な運動をしましょう

ふくらはぎの筋肉を動かすこと

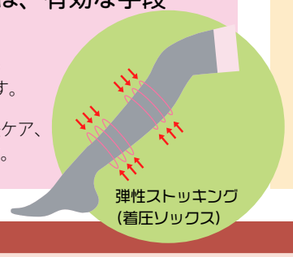
血流が良くなるよう意識的に頑張りましょう

- ☐ こまめに動いて歩く
- ☐ 時々足を高く上げる
- ☐ 足首や足の指を動かす

弾性ストッキングは、有効な手段

弾性ストッキングは、血行を効果的にキープする「医療用ストッキング」です。

下肢静脈瘤の予防や治療後ケア、むくみ対策にも役立ちます。



part 9 減塩レシピ

これまでに紹介したレシピは、YouTube や市ホームページで公開中！

食材の旨味や食感、調理を工夫して、美味しさそのままで減塩！

鮭ときのこのホイル包み焼き

210kcal　塩分 0.5g

材料（2人分）

生鮭	2 切れ
塩こしょう	少々
シイタケ	4 枚
しめじ	1/2 袋
エリンギ	1/2 パック
ニンジン	1/8 本
ミニトマト	4 個
有塩バター	20 g
レモン汁	大さじ 1
パセリ	少々

作り方

1. シイタケは、石づきをとり、厚めに切り、しめじは小房に分ける。エリンギは横半分に切り、適当な大きさに裂く。
2. ニンジンは薄くスライスし、ミニトマトは半分に切る。
3. 生鮭に塩こしょうを振る。
4. アルミホイルに生鮭を置き、シイタケ、しめじ、エリンギ、ニンジン、ミニトマトをのせ、その上にバターをのせ、貝包みする。
5. トースターで、20 ～ 30 分焼く。
6. お皿に盛り、レモン汁を絞り、パセリを添える。

問い合わせ先　保健推進課 28-6054

新型コロナウイルスワクチン 無料接種

令和６年 3月31日まで

接種を考えている方は、お早めに

対象

生後６か月以上

初回接種・追加接種

※土・日曜日は、接種しない機関もあります

詳しくは市ホームページをご覧ください

問い合わせ先
医療対策課 28-6208

顔晴れサロン（がんサロン）

無料

2/22（木）
四国中央病院
デイケア室
対象：市内在住

14:00～ 笑いヨガ
鈴木孝子 認定笑いヨガティーチャー
15:00～ 茶話会

四国中央病院 医療情報課 58-3515

からだとこころの健康相談

3/5（火） 無料
9:00～11:00
保健センター
対象：市内在住　予約制

健康相談
血圧測定
体脂肪測定
血管年齢測定
など

保健推進課 28-6054