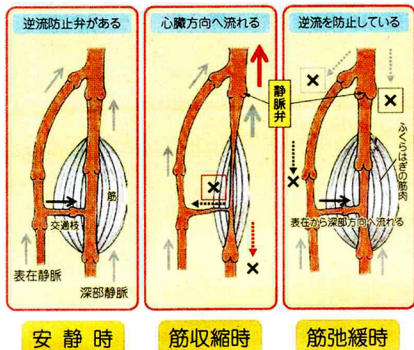


脚の静脈の血液の流れ



公益財団法人循環器病研究振興財団「シリーズ」を知っておきたい循環器病これ 第97回脚の静脈の血行障害「静脈瘤」から話をお聞かせ下さい。

安静時

筋収縮時

筋弛緩時

⑫ なぜ、足がむくみやすいのか



人生100年時代の健康管理

桐生大学桐生大学短期大学部副学長 山科 章

【プロフィール】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学大学循環器内科主任教授。2020年から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、元日本循環器病予防学会理事長。

前回は、体がむくむメカニズムについて紹介しました。むくみは毛細血管のまわりの細

胞と細胞の間のスペース(間質)に見られるほど水分(組織間液)が増えることであり、①毛細血管の内圧が高い②血管内に水を引き付けおくと、たんぱく質(アルブミン)が少ない③間質の水分を吸収してくれるリンパ管の機能が悪くなるなどが主な原因だと説明しました。心臓から出た血液は動脈を経て全身の臓

器・組織まで運ばれます。そこでは、毛細血管から酸素や栄養素など必要な物質が間質を経由して細胞に受け渡され、逆に、酸化炭素や老廃物などの不要になった物質は毛細血管に受け取られ、静脈を通じて心臓に戻っていきま

す。足の甲を見ながら腕を上げて下さい。重力が向かって戻っていくので、静脈は皮膚の奥に隠れてしま

手の上を見ながら腕を上げて下さい。重力が向かって戻っていくので、静脈は皮膚の奥に隠れてしま

と、筋肉であるからクセを振ったときの動きに似ています。ふくらはぎが「第二」の心臓と呼ばれているのが分かっていただけだと思います。下腿の毛細血管の圧は高

と、筋肉であるからクセを振ったときの動きに似ています。ふくらはぎが「第二」の心臓と呼ばれているのが分かっていただけだと思います。下腿の毛細血管の圧は高

と、筋肉であるからクセを振ったときの動きに似ています。ふくらはぎが「第二」の心臓と呼ばれているのが分かっていただけだと思います。下腿の毛細血管の圧は高

保健・福祉

◆毎週月曜連載 桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。