

だいたいしょう？

手足のむくみ・関節の腫れ

年齢を重ねるにつれて、手足のむくみが気になりますか？急に、または徐々に手足のむくみや関節の腫れが起こることがありますが、両者は全く別物です。

足のむくみの原因は様々ですので、まずそれを調べます。内臓に問題がある場合は大抵両足に起こり、例えば心臓、腎臓、肝臓に原因があればかかりつけの内科で原因疾患の治療が必要です。静脈瘤なら血管外科が専門で、重症なら手術をすることもあります。急に起こり強い痛みを伴う時は静脈血栓（静脈が急に詰まる）や蜂窩織炎（皮下組織に菌が繁殖する）の可能性もあるため直ちに整形外科や血管外科に相談すると良いでしょう。

リンパ浮腫は乳ガン手術後の手、子宮ガン手術後の足に起こり易く指で押してもへこまないのが特徴です。また病気でなくてもふくらはぎの筋肉の衰えにより足の静脈血の心臓への戻りが悪くなってむくむこともあり、高齢者の多くに見られます。マッサージ、ストレッチ、弾

姫路市医師会
スポーツ医学
委員会

長 嗣 磨



性ストッキング、足を上げて動かす等で対処することになりますが、やはり日頃から足の筋肉を鍛えておくとい良いでしょう。

次に関節の腫れですが、徐々に起こる場合は変形性関節症（軟骨がすり減る）、関節リウマチ、急に腫れる場合は痛風、偽痛風、化膿性関節炎等です。整形外科では関節の水を抜いて調べます（水を抜いても「クセ」にはなりません）。血液ならケガ（稀に例外あり）、澄んだ黄色なら変形性関節症、白濁していれば痛風、偽痛風、化膿性関節炎等を考えますが、大体は水を検査することにより診断可能です。痛風なら尿酸値を下げる薬を飲むことで再発予防可能ですが、飲んでいても再発する場合は薬の増量が必要となります。つまり、関節の腫れが治まる前に診断することが非常に重要ですので早目に整形外科に御相談下さい。