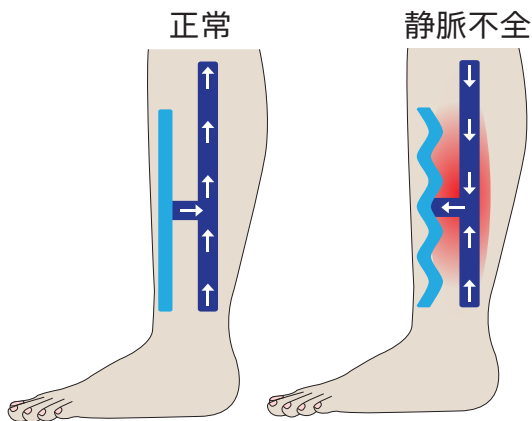


下腿うつ滞性潰瘍とは、静脈弁の働きが悪くなる、または静脈が詰まるなど、下肢の静脈の問題や内臓の病気によって余分な水分が足に溜まることによって出来る傷のことをいいます。



## 下腿うつ滞性潰瘍ができる原因

余分な水分が足にたまると、細胞に必要な血液を送り込んだり、老廃物を排出させることが難しくなります。そうすると組織が栄養不良になり、もろくなるために傷ができやすくなります。この症状は特に足首周囲にできやすく、その理由は他の部位の比べて足首付近には皮下組織が少ないからです。



静脈の弁の働きが悪くなり静脈が逆流。

静脈の弁の働きが悪くなり、足の静脈血が逆流し静脈の肥大やねじれ、足の張りが出るものを静脈瘤といいます。他の部位で出来ることもありますが、大抵は下肢によく発症し、女性に多い疾患です。

## 自宅でのケアと予防方法

医師を受診せずに自己判断で治療をすることは潰瘍の重症化につながる可能性がありますので、お勧めできません。医師に診てもらい、その指示に従うのが最善でしょう。

また、下腿うつ滞性潰瘍を防ぐには、下肢のむくみを防ぐことが大切です。

- ▼横になり、下肢（もしくはむくみのある箇所）を心臓より高い位置に上げる。
- ▼長時間の立ちっぱなしや、座りっぱなしを避けるようにする。
- ▼運動をする。水分を静脈やリンパ管に戻し、むくみが引く役目を果たします。
- ▼担当医にもらった弾力包帯や弾力靴下は指示を守り、勝手に外さないこと。
- ▼弾力靴下は市販もされています。
- ▼食事の塩分を減らすと、水分貯留が減り、むくみが引く助けになりまう。
- ▼むくみ治療に処方された薬は指示通りに服用しましょう。

## 治療方法

初期の場合は、傷の壊疽組織のデブリドメントを行います。感染が見られた場合は培養を行い、抗生剤を処方します。

重度の場合には静脈不全の手術をおすすめしております。感染を防ぎ湿潤環境を保ち、創傷治癒を促す塗り薬や、培養の感受性にもとづいて抗生剤を処方する場合があります。