その常識、間違っている!?

血栓症のホントのはなし

監修 園茂樹（ぞの しげき）先生

宇部内科小児科医院院長、総合内科専門医、医学博士。1982年日本大学第一内科大学院修了、カナダ州立オンタリオがんセンター留学、都済中央病院内科部長、千代田漢方クリニック院長を経て現職。東洋医学にも詳しい。総合内科専門医として幅広い診療をモットーとする。著書に『糖尿病は炭水化物コントロールでよくなる』（合同フォレスト）など。

取材協力：ティーベック株式会社

血のかたまりが血管につまることで、エコノミークラス症候群や心筋梗塞などの病気を引き起こす「血栓症」。冬は寒さで血行が悪くなるため、特に発症しやすいと考えられています。そこで今回は、総合内科専門医の園茂樹先生に、具体的な症状や予防策などについてお聞きします。

血栓症にまつわる疑問

✕ 血栓は動脈だけにできる？

血栓は動脈だけでなく、静脈にできることもあります。動脈血栓症の具体的な症例として、心筋梗塞や脳梗塞があげられます。静脈血栓症の代表例は、エコノミークラス症候群など。

✕ 血栓症を発見する手段は検査のみ？

動脈血栓症は突然症状が起きる場合が多いものの、静脈血栓症の症状である脚のむくみは、自分でも発見することができます。疲労や水分不足などによるむくみや、ふくらはぎに凸凹ができる静脈瘤との違いは、脚のむくみ具合が左右で異なるという点です。

✕ 血管年齢が若い場合、血栓症の心配はない？

血管年齢は病院で、手首・足首に計測器をつけることで簡単に計測できます。血液の通りがよい状態であるほど、血管年齢が若いと判断されます。

ただし、血管年齢が若い場合も血栓症になるケースがあるため注意が必要です。たとえば、長時間座りっぱなしだと血行が悪くなり、静脈に血栓ができやすくなります。また、ビルを服用している女性の場合は、血管年齢にかかわらず、副作用として血栓症を発症することも。

血栓症の要因はさまざま。冬は重点的に予防を

血栓症には、静脈血栓症と動脈血栓症の2種類があります。静脈血栓症の主な原因は、血行不良。症状として、脚に左右差のあるむくみができます。車や飛行機で同じ姿勢を続けていることで発症するエコノミークラス症候群は、静脈血栓症の一種です。女性でピルを服用している場合、副作用で静脈血栓症になることも。重症化すると呼吸困難や脚の血管壊死につながるため、静脈血栓症の疑いがあれば放置せず、医療機関にかかることが大切です。

動脈血栓症の代表例は、心筋梗塞や脳梗塞など。喫煙や糖尿病、高コレステロールといった生活習慣病が原因となることが多いといわれています。一度でも動脈血栓症になると、再発を防ぐため長期的に薬を服用することになります。動脈血栓症は症状が突然起きる傾向にあり、初期症状に気づけないことも。そのため、普段からの予防が重要です。血管年齢が高い場合は動脈血栓症のリスクが高いため、生活習慣を見直しましょう。

冬は寒さで運動量が減りがちで、血行が悪くなります。静脈血栓症にならないよう、適度にストレッチを。また、冬は急激な温度差で血圧が乱れ、動脈血栓症につながるケースもあります。暖かい場所から突然寒い場所に出ないようにするなど、注意が必要です。

血栓症の原因と予防法

	静脈血栓症	動脈血栓症
症状	左右差のある脚のむくみ 例：エコノミークラス症候群など	心臓や脳の血管のつまり 例：心筋梗塞、脳梗塞など
主な原因	●運動不足による血行悪化 ●ピル服用の副作用　など	●喫煙による動脈硬化　●糖尿病 ●高コレステロール　など
治療法	ワーファリンやDOAC（直接経口抗凝固薬）などの内服薬を服用 ※服用の継続期間は、症状の具合により異なる	抗血小板剤、アスピリンなどの内服薬を服用 ※再発の危険性があるため、長期にわたって内服薬の服用を継続する必要あり
予防法	●ストレッチなど適度な運動 （足首を回す、アキレス腱をのばすなど）	●バランスのよい食事と適度な運動を心がける ●血管年齢チェックで、動脈血栓症が起きるリスクを知っておく

寒い季節は血栓症に注意

☑ 冬の静脈血栓症を防ぐためには

寒い日も体をこまめに動かし、血行のめぐりを滞らせないようにしましょう。無理に有酸素運動をしなくても、足首を回したり、ふくらはぎのマッサージをしたりするだけでも十分な予防策になります。

☑ 冬の動脈血栓症を防ぐには

入浴であたたまった後に突然冷たい空気に触れると、血圧が乱高下する現象である「ヒートショック」になり、動脈血栓症に発展する恐れが。冬は脱衣所を適度にあたためておくなどして、入浴前後で急激な寒暖差が生じないように工夫しましょう。

重症化する前に！

「血栓症かな？」と思ったら、まずはかかりつけの内科へ。特に、右記の場合は自己免疫性疾患の一種である抗リン脂質抗体症候群の疑いがあるため、早めに専門医へ相談しましょう。

- ☑ 若くして脳梗塞を発症した場合
- ☑ 加齢や喫煙歴、高血圧、糖尿病などがないのにもかかわらず、静脈血栓症の症状が見られる場合
- ☑ 流産が繰り返される場合