

みんなの生き生きライフ

—神戸市医師会だより— **第50号**  
年3回発行 2023.2月

# 健康と笑顔

健康ZOOM UP  
「卵巣がん」を知ろう

旬を訪ねる神戸散歩  
道の駅 神戸フルーツ・  
フラワーパーク大沢

ホームドクターに聞く!  
健康アドバイスQ&A  
スマホ首

コラム  
腰が痛くなったら

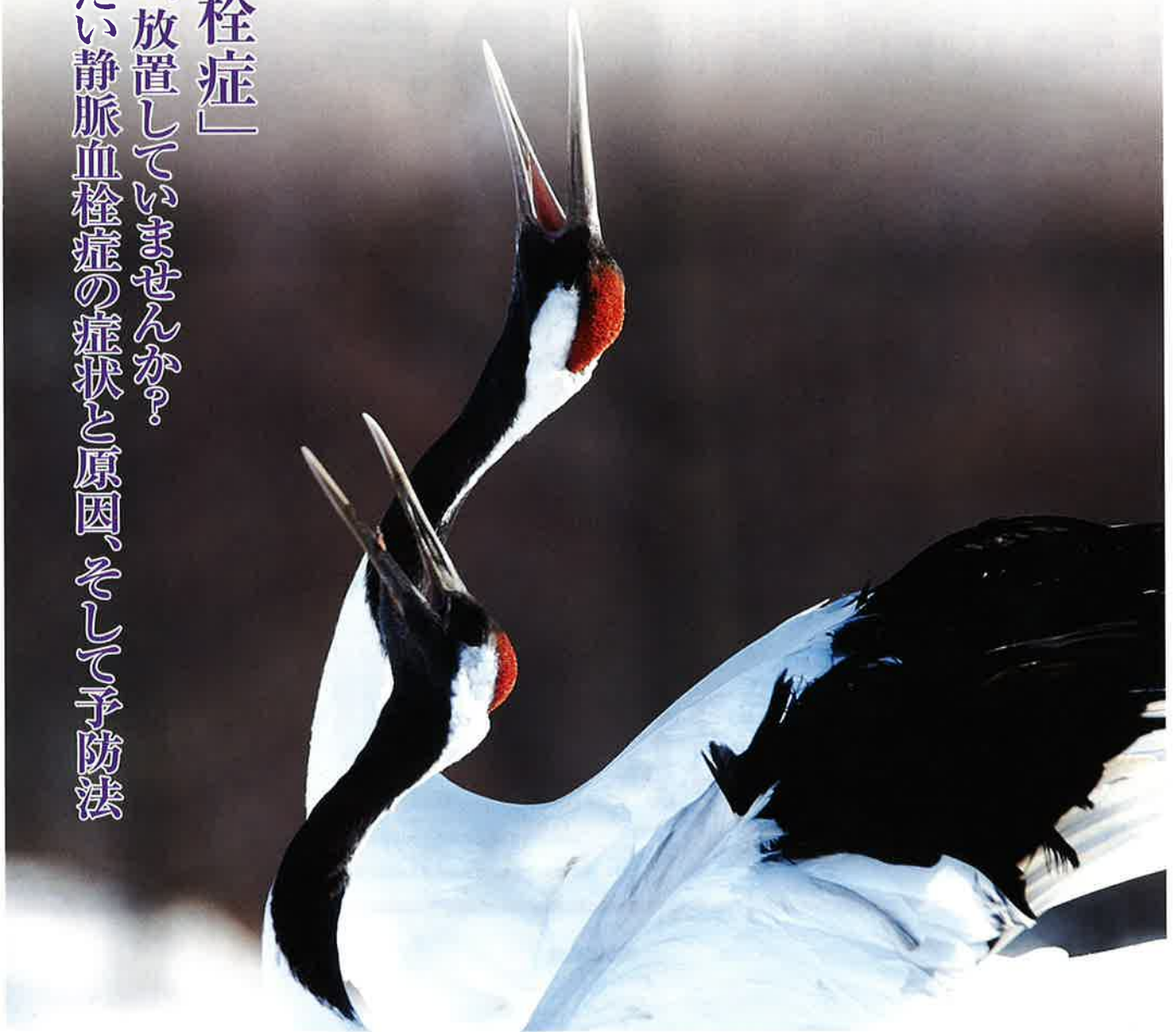
一般社団法人神戸市医師会

〒650-0016 神戸市中央区橘通4丁目1番20号 TEL(078)351-1410  
ホームページ <http://www.kobe-med.or.jp/>

特集

「静脈血栓症」

足のむくみ、放置していませんか?  
知っておきたい静脈血栓症の症状と原因、そして予防法



# 【静脈血栓症】

**足のむくみ、放置していませんか？  
知っておきたい静脈血栓症の症状と  
原因、そして予防法**

足のむくみは、重力の影響で夕方に増え、翌朝には戻る生理的な日内変動もありますが、心不全(心臓が悪いために生命を縮める病気など)重篤な病気の症状で早期受診が必要なものもあります。また慢性的に静脈うっ滞が続くと、皮膚に炎症を起こし潰瘍(組織の欠損を来した状態)に至る場合もあり、放置せず適切な対応が必要です。

図1 慢性的な静脈うっ滞の所見  
静脈血栓症の後遺症(血栓後症候群)としてもみられます。



心臓. 2016; 48(3):275-280を引用・改変

図2 深部静脈血栓症の症状  
8割以上は片足に現れます。

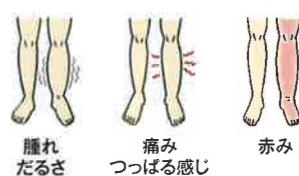


図3 肺塞栓症の症状



肺血栓塞栓症および深部静脈血栓症の診断、治療、予防に関するガイドライン2017年をもとに作成

**”症状”を知ることは、早期発見につながる**

皆様は、静脈血栓症をご存知ですか? エコノミークラス症候群という病名は聞いたことがあるかと思いますが、血栓症とは、なんらかの原因で血管の中に血のかたまり(血栓)ができ、血管がつまる病気です。心筋梗塞や脳梗塞など動脈(心臓から全身に血液を送り出す血管)に血栓ができる動脈血栓症と、エコノミークラス症候群など静脈(全身から心臓へ血液を戻

す血管)に血栓ができる静脈血栓症に分けられます。長時間同じ姿勢で足を動かさないことで足の静脈の流りが悪くなり、深部の静脈に血栓ができる病気を「深部静脈血栓症」といいます。この血栓がはがれて肺に運ばれ肺の血管をふさぎ、肺で取り込んだ酸素を血液に受け取ることができなくなる病気を「肺塞栓症」と呼びます。

内には血液が貯留します(静脈うっ滞)に水分が染み出し、足にむくみが出て血液が固まりやすくなります。深部静脈血栓症の症状はほとんどの場合片足に現れ、ふくらはぎや太ももの腫れや痛み、赤み、足のだるさなどがあります(図2)。一方、肺塞栓症の主な症状には突然の呼吸困難、胸痛、動悸、冷や汗などがあり、重症の場合は意識を失い(失神)、命にかかわることもあります(図3)。

**”原因”を知り予防につながる**

静脈血栓症の3大要因は、がんの治療中、寝たきり、最近の大きな手術後で、特にがんの方は5人に1人静脈血栓症を合併し、一般(非がん)の方より発症リスクが5倍高いと言われています。要因が重なっているときは特に注意が必要です(図4)。エコノミークラスでの長時間飛行が発症しやすいので、「エコノミークラス症候群」と呼ばれますが、長時

**適切な”予防法”を知り、実践しましょう**

間同じ姿勢で足を動かさないことが最大の要因であり、1940年に防空壕に避難した住民が肺塞栓症で亡くなった報告が最初とされています(図5)。2016年には熊本地震で車中泊をしていた人が肺塞栓症で亡くなったことが報道され、長時間のテレビ視聴で肺塞栓症が増加するとの報告など、災害避難時に加え、コロナ禍での在宅勤務における静脈血栓症リスクが注意啓発されています。

深部静脈血栓症の予防が、肺塞栓症予防につながります。足の静脈うっ滞を防ぐことが重要で、早期離床、歩行や足首の運動などが有効です。4時間以上の飛行で静脈血栓症リスクが増えるといわれ、長時間同じ姿勢でいることを避け、1~2時間ごとに一回はふくらはぎの筋肉を意識しながら、足首の曲げ伸ばしなどを

行うことが大事です。ふくらはぎのマッサージも効果的です。ただどれか一つは必ずやらないと、静脈血栓症は早期発見で重篤な病

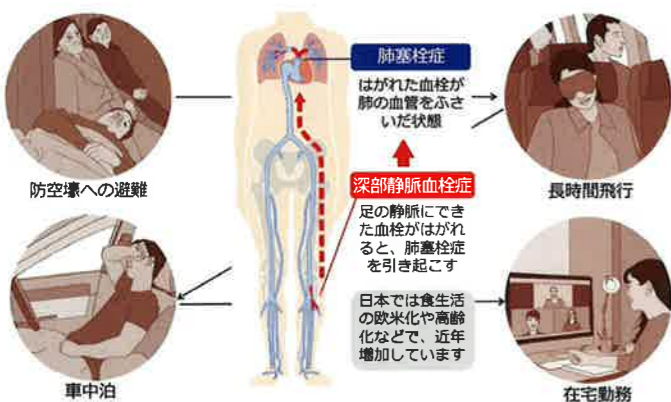
気が血栓後症候群のような後遺症を回避でき、適切な予防で未然に防ぐことができます。静脈血栓症は早期発見で重篤な病気が血栓後症候群のような後遺症を回避でき、適切な予防で未然に防ぐことができます。静脈血栓症は早期発見で重篤な病気が血栓後症候群のような後遺症を回避でき、適切な予防で未然に防ぐことができます。

図4 静脈血栓症のチェックリスト

- 静脈血栓症は身近な病気です。いくつ該当しますか? いくつか当てはまる場合は、ふだんから予防を心がけましょう。
- がんの治療中である。
  - 家や施設などで寝たきりである。
  - 最近大きな手術をしたり、病気で長期間入院治療を受けた。
  - 肥満である。
  - 75歳以上である。
  - 心臓や肺、腎臓などに病気がある。
  - 以前に血栓症になったことがある。
  - 家族に血栓症になった人がいる。
  - 足に麻痺がある。
  - 骨折などでギブスを巻いている。
  - 妊娠中、もしくは最近赤ちゃんを産んだばかりである。
  - ビルなどの女性ホルモン剤を飲んでいる。
  - 避難所生活をしている。
  - 海外旅行が趣味である。
  - 国内の長距離移動に高速バスなどを利用する。
  - デスクに座りっぱなしで仕事や勉強をしている。
  - 劇場で長時間の観劇をしたり、トイレをがまんしてスポーツ観戦をすることがある。

血栓症ガイドブック(日本血栓止血学会監修)を引用・改変

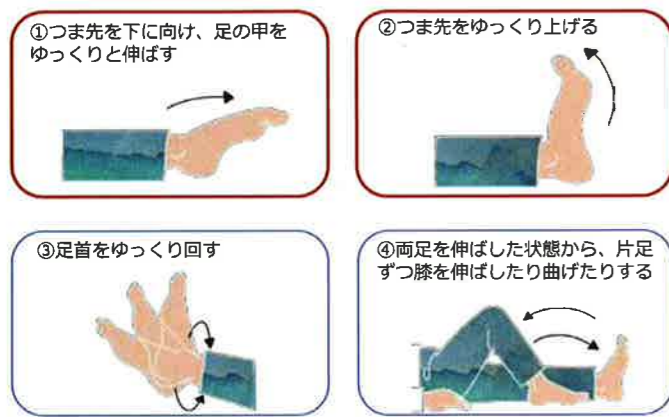
図5 長時間足を動かさないことの静脈血栓症リスクの変遷



Res Pract Thromb Haemost. 2021; 5: 243-244, 血栓症ガイドブック(日本血栓止血学会監修)をもとに作成

図6 静脈血栓症を予防するための運動

特に足関節の背屈運動が予防効果が高く(赤枠)、1~2時間ごとの小まめな運動を心がけましょう。



血栓症ガイドブック(日本血栓止血学会監修)を引用・改変

(神戸大学医学部附属病院 総合内科 乙井一典)



中世ヨーロッパの邸宅に訪れたような気分させてくれる花と果実のテーマパーク。約100haの敷地内には70,000株の花が植えられ、春にはチューリップやパンジー、ビオラ、マリーゴールドなどが見ごろを迎えます。特に人気なのは、15,000株植えられているというアイスランドポピー。薄紙のようなオレンジ、黄色、白などの花びらが色とりどりに風に吹かれるさまは、一見の価値あり。また、施設内にはホテルや天然温泉、果物狩りのできる果樹園、遊園地、BBQハウス、プールなどが整備され、1日中のびのびと遊ぶことができます。

2017年には道の駅としてリニューアルし、「地産地消を遊ぼう」をコンセプトとする「FARM CIRCUS」がオープンしました。三角の屋根が特徴的な3つの小屋は、それぞれ地元の農家さんが届けてくれる野菜がずらりと並ぶマーケット、農家ごはんやジェラートなどが楽しめるフードコート、本格的なイタリアンが楽しめるレストランになっています。

おいしいものを買って、食べて、思い切り遊ぶ。そんな時間を過ごしに出かけてみませんか。



住所/神戸市北区大沢町上大沢2150  
アクセス/六甲北有料道路大沢IC降りてすぐ  
【道の駅 神戸フルーツ・フラワーパーク大沢】  
●開園時間・休園日・料金/施設によって異なる ●問い合わせ/施設によって異なる。季節の花については神戸農政公社078-954-1010、マーケット、フードコートについてはFARM CIRCUS 078-954-1940に問い合わせを。  
詳細は<https://fruit-flowerpark.jp>

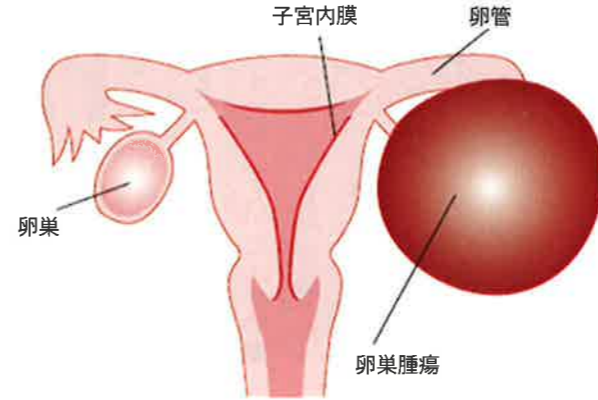
手術で取り切れなかったがん細胞を、抗がん剤で消失させるのが目的です。かなり進行した卵巣がんでも、組織型によっては抗がん剤がよく効きます。そのため、先に抗がん剤でがんを小さくしてから、手術を行うこともあります。抗がん剤治療は、複数の抗がん剤を組み合わせるのが基本で、カルボプラチン(パラプラチン)に、パクリタキセル(タキソール)またはドセタキセル

(タキソール)を併用します。近年、従来の抗がん剤に加えて新しい薬も登場しています。がん細胞の中の特定の分子を狙い撃ちして増殖を抑える「分子標的薬」の「血管新生阻害薬」や「PARP(パーP)阻害薬」です。特にPARP阻害薬は、BRCAに遺伝子変異のある卵巣がんの高い効果が示されています。

手術方法としては、境界悪性腫瘍の場合、子宮、両側の卵巣・卵管、大網(胃と大腸の間の膜)を切除することが基本となります。さらに悪性腫瘍の場合、それに加えてリンパ節の摘出や、腫瘍の拡がりによって腸管や腹膜などの合併切除が必要となる場合があります。ただし、境界悪性腫瘍やがんであつても、その種類や拡がり(進行期)によっては腫瘍がない側の卵巣・卵管や子宮を温存することが可能な場

合がありますので、以後の妊娠・出産を希望している方は、担当医とよくご相談下さい。  
(独立行政法人国立病院機構  
神戸医療センター 産科婦人科部長  
武内 享介)

図1 卵巣腫瘍



出典:日本産科婦人科学会HP「産科・婦人科の病気 卵巣腫瘍」

●どのような症状がありますか?  
大きな卵巣腫瘍の症状には腹部膨満感(お腹が張つて苦しい)、下腹部痛、頻尿などがありますが、小さいうちは無症状で経過することが多く、大きくなりたり腹水がたまったりしてから症状が出現すること

が多いです。時に腫瘍が破裂したり、腫瘍がお腹の中でねじれてしまふと突然の強い下腹部痛が現れ、緊急手術が必要となる場合があります。  
●卵巣がんの危険因子  
卵巣がんを発症しやすい要因としては、①排卵の回数が多い(妊娠・出産歴なし、40代以降)、②卵巣に子宮内膜症が増殖する「卵巣チョコレート嚢胞」がある、③家族親戚に卵巣がんや乳がん歴がある、が考えられます。卵巣がんの約1割は、遺伝的要因が関係しているとされています。これを「遺伝性乳がん卵巣がん症候群(HBOC)」といいます。BRCAという遺伝子に変異が

●治療方法は?  
治療は手術療法が原則であり、悪性腫瘍の場合、その多くは術後に抗がん剤による化学療法が必要となります。その種類と拡がり(進行期)により、術後化学療法(必要性や抗がん剤の種類などが決まってきます。多くの場合、手術後には抗がん剤治療が行われます。

●卵巣腫瘍とは?

卵巣は子宮の左右に一つずつあり、通常では2〜3cmぐらいの大きさです。ここに発生した腫瘍が卵巣腫瘍であり、大きいものでは30cmを超えることもあります(図1)。また他の臓器の腫瘍と同様に、良性

腫瘍、悪性腫瘍(がん)あるいは良性と悪性の中間タイプ(境界悪性腫瘍)のものまで様々に分かれています。卵巣がんは40歳代から急激に増えます。残念ながら、現在のところ、有効な検診や早期発見の方法は確立されておらず、早期発見の難しいがんといえます。

が多いのです。時に腫瘍が破裂したり、腫瘍がお腹の中でねじれてしまふと突然の強い下腹部痛が現れ、緊急手術が必要となる場合があります。

あると卵巣がんや乳がんのリスクが高くなるとされています。遺伝子変異があると、そうでない人と比べて乳がんのリスクが5〜10倍、卵巣がんのリスクが8〜60倍高くなるといわれています。両親のどちらかに遺伝子の変異がある場合、男女関係なく子どもに50%の確率で遺伝します。



「卵巣がん」を  
知ろう



妊娠 出産経験のない40代以降の女性に多い卵巣がん。初期にはほとんど自覚症状がないため、早期発見が難しいとされてきましたが、子宮内膜症との係わりや遺伝的要因が関係している場合があることが分かってきました。卵巣がんのリスクと対策を中心に大切なポイントを確認しましょう。



毎日スマホを長時間使用するためか、肩こりが酷く、首に痛みがあります。姿勢を良くしようと思っ  
ているのですが、あまり改善しません。スマホ首の  
治し方を教えてほしいです。(60代女性)



スマホを長時  
間使って肩こり

骨を動かす。これはそれぞれ数回す  
ればOKです。また、肘掛け椅子に腰

になる原因はいくつかありますが、  
そのうち①②③を試してみてください。

かけ、力を抜いて首を後ろにだらん  
と反らすという姿勢を数分続けるこ  
とも、緊張した筋肉をリラックスさ  
せるのに有効でしょう。②に関して

①長くうつむくと、首の後ろの筋肉  
の緊張が続く。

は、机に腕や肘をつけてスマホをすれ  
ば、肩や肩甲骨のまわりの筋肉の負  
担は軽くなります。ただ、その場合ス  
マホと目の距離があまり近くならな

②スマホを持った腕の重み(スマホは  
軽くても、体重50kgの女性の腕の  
重さは約3kg)で肩や肩甲骨の  
周りの筋肉が常に緊張する。

いように気をつけて下さい。③につい  
ては、時々目をつぶったり、速くのも  
のを見たりして、目や神経を休める

③スマホを長時間見て目が疲れた  
り、神経の緊張が長く続くと、それ  
により首や肩の筋肉が緊張する。  
このように長時間筋肉の緊張が続  
くと、筋肉は疲労し、また固くなった  
筋肉の血流は悪くなります。これが  
痛みの原因となるわけです。

ことです。入浴で身心をリラックス  
するのも効果的ですが、痛みの強い  
ときに温め過ぎるとかえって痛みが  
ひどくなる場合もあるので注意して  
下さい。

取り除いたら良いわけです。まず、①  
②に対しては、ある程度スマホを使っ  
たら、時々首を回したり、肩や肩甲

は、治療が必要かもしれません。とい  
うのは、痛い状態をそのまま放置す  
ると、もとの状態に  
もどりにくくなる  
からです。また、首  
の骨に異常があつ  
たり神経が圧迫さ  
れたりして、それが  
原因で肩こりにな  
るということもあ  
ります。ただ、レ  
ントゲンで「スト  
リートネック」と言  
われても、骨がまっ  
すぐ固まっているわ  
けではなく、単に緊  
張した首の状態を  
示すだけです。多くの場合は適切な  
姿勢にすれば正常な私たちにもどり  
ます。適切な姿勢というのは、体に負  
担のかからない姿勢ということです  
が、わからない場合は医師や理学療  
法士に指導してもらえば良いでしょう  
う。肩こりに使う薬としては、いわゆ  
る痛み止めだけでなく、筋肉をゆる  
める薬や、筋疲労を改善するビタミン  
B1、血流を改善する桂枝茯苓丸  
などの漢方薬があります。また、湿布



コラム  
Column

腰が痛くなったら



腰が痛くなったらどうしたらいいの  
か?腰痛が起る原因は様々です。複数の原因  
が絡んでいる場合もあります。痛みの原因が特  
定できるものは特異性腰痛といって、腰椎椎間  
板ヘルニアや腰部脊柱管狭窄症など画像検査に  
よる診断や診察で原因が特定できる腰痛です。  
原因が特定できるのはわずか15%くらいと言  
われています。残りの85%は、検査しても痛みの原  
因となるはっきりとした異常が判明しない非特異  
性腰痛です。

まず「非特異性腰痛」と呼ばれる急性腰痛症に  
ついてです。不用意に重い物を持ちあげたり、中  
腰の姿勢から急に体を起こした時に激痛に襲わ  
れる場合が多いです。原因としては、椎間板の後  
方線維輪と言われる靭帯様の組織が断裂してヘ  
ルニアが脱出する事がありますが、4~5日の安  
静臥床で軽快する事が多いですが、軽快しない  
ようであれば精査を要します。

次に、悪い姿勢や同じ動作の繰り返しやスト  
レスなどによっても腰痛が起ります。この場合  
原因が特定できない非特異性腰痛に含まれる場  
合が多いです。腰痛の経過としては、短くとも繰  
り返し起こり慢性化する場合があります。筋筋  
膜性由来のものも多く、不良姿勢による疲労性  
のもの、生活様式による運動不足が原因するも  
のが考えられています。初期の対処法は食卓の  
椅子のよくな椅子を選び、深く腰を掛けて背中  
をまっすぐにしていただく。時々立ち上がり腰  
を伸ばしたり歩いたりしていただく。痛みが強  
くならない程度の軽いストレッチも効果的です。

内科疾患や婦人科疾患、あるいは泌尿器系の  
疾患でも腰痛を来すことがあります。長引く腰  
痛がある場合は、一度整形外科を受診して診察  
を受けられる事をお勧めします。

(医療保険委員 玄)

Present

抽選で1,000円分の  
図書カードを20名様にプレゼント



※図柄は時期によって変わります。

応募方法

左のハガキに必要事項を記入し切手を貼ってお送りください。  
4月30日必着。当選者へは5月中に賞品を発送します。  
なお、当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

を使う場合は、夜寝るときだけに  
しましょう。昼間貼っていると、それだ  
けで肩・首の緊張を高める場合もあ  
ります。薬も上手に使えばそれなり  
に効果がありますが、長期間使うの  
は考え物です。まずは、体の使いかた  
を工夫して肩こりが起きないように  
しましょう。

(瀨川外科 院長 松井誠一郎)

1.「健康と笑顔」はどこでお持ち帰りになりましたか?

- ①病院・診療所
- ②あんしんすこやかセンター
- ③その他( )

2.今号の「健康と笑顔」で興味のある記事は?

- ①特集 静脈血栓症
- ②健康ZOOM UP 「卵巣がん」を知ろう
- ③ホームドクターに聞く! 健康アドバイスQ&A スマホ首
- ④旬を訪ねる神戸散歩 道の駅 神戸フルーツ・フラワーパーク大沢
- ⑤コラム 腰が痛くなったら

3.本誌の感想、今後取り上げてほしいテーマなどが  
ございましたら、ご記入ください。

---



---



---



---



---



---

# 健康は家族への愛 健康診断を受けましょう

神戸市医師会では兵庫県・神戸市、全国健康保険協会(協会けんぽ)などの指定を受け、各種**健康診断**、**人間ドック**を実施しております。

## 予約申し込み方法



かかりつけの医院または  
直接電話でご予約下さい。

神戸市医師会医療センター診療所  
神戸市中央区橘通4丁目1-20(神戸市医師会館1階)

**☎078-351-0505**

【予約受付時間】

平日 午前9時～午後3時

FAX.078-351-5746(24時間対応)

## ●救急安心センターこうべ 【365日・24時間対応の救急相談】

「夜中、熱が下がらない。救急車呼ぶ?  
診てくれる病院は?」



**#7119**  
救急相談ダイヤル

—迷ったら、救急相談ダイヤル「**#7119**」へお電話を—  
☎**#7119**(つながらない場合は **078-331-7119**)

## ●神戸こども初期急病センター こども急病電話相談

**☎078-891-3499**

(看護師による小児救急医療に関する助言)

### 受付時間

月～金曜日/20:00～翌朝7:00

土曜日/15:00～翌朝7:00

休日・年末年始/9:00～翌朝7:00



郵便はがき

63円切手を  
お貼りください

6500016

神戸市中央区橘通4丁目1番20号  
一般社団法人神戸市医師会  
「健康と笑顔」プレゼント係

ふりがな		性別	男・女
お名前		年齢	歳
ご住所	〒		
電話番号	( )		

※ご記入いただいた個人情報はプレゼントの発送以外には使用しません。