

浮腫

むくみを訴えられる高齢者は多いので、今回は浮腫について解説します。

浮腫の原因

細胞と毛細血管の間を細胞間質さいぼうかんしつといいますが、この空間は細胞間質液で満たされています。

細胞間質液が増加した状態を浮腫と言います。(図)



1. 低アルブミン血症

血管の中を通る血液は一定の濃さを保っています。血液の濃さに関与しているのは、アルブミンというタンパク質です。アルブミンは肝臓で作られるので、肝硬変により機能が低下するとアルブミンは低下します。また、食事の量が少ないと材料不足で低下します。そして、腎臓の機能が低下して、尿にアルブミンが漏れ出してしまっても低下します。アルブミンが低下すると、血液の濃さを保つために、血管外に水分を出してしまうので浮腫になります。

2. 血行障害

血行が悪くて、血管の中に血液がいつまでも滞ると、血管の周りに水分が浸み出してしまい浮腫になります。血行障害を起こす原因としては、心不全が代表的です。また、足の静脈瘤や、立ちっぱなし・座りっぱなしの状態では血液が心臓に戻りにくくなるので、浮腫が起こりやすくなります。

3. その他

夏の暑さで血管が拡張して浮腫む方があります。また、冬の寒さで血行が悪くなって浮腫む方もあります。

これを助長させるのは高血圧の薬です。特にカルシウム拮抗薬で、代表的なものはアムロジピン、ニフェジピンです。

まとめますと、高齢者では、食事摂取量が少ないために低アルブミン血症があり、もともと浮腫が起こりやすい上に、あまり歩行をしないで座りっぱなしのため血液が足に滞り、これに高血圧でアムロジピンを服用していて、さらに夏の暑さで血管が拡張する、もしくは冬の寒さで血行が悪くなることで浮腫が起こるというわけです。

治療と予防

利尿剤を使ってむくみが改善すればよいのですが、低アルブミン血症があるとうまくいきません。そして、この低アルブミン血症を改善させるのが一番難しいのです。アルブミンを注射で投与することはできないので、残念ながらタンパク質の摂取を増やすことで、アルブミンが増えることを期待するしかありません。

ですから、浮腫を改善させるには、その他の原因を除くことを考えます。まず、高血圧でカルシウム拮抗薬を服用しているなら、これを他の薬剤に変更します。

そして、座りっぱなしの状態をできるだけ作らないようにします。ふくらはぎの筋肉が動くことによって血液を上を押し上げるので、歩行は大切です。静脈瘤がある方や歩行が困難な方は、座位でも足を下げずに足の方にも椅子を置いて、足を上げるようにするのが良いでしょう。履きにくいので嫌がられますが、効果的なのが弾性ストッキングの装着です。横になるときは足に座布団でもかけて、足を少し高くすると引きやすくなります。



図

