

— 「足のむくみ・だるさに関する意識調査」を実施 —

30～60代の8割以上が「足に何らかの違和感」 それでも「医者にかからない」人がほとんど(84.6%)

テルモ株式会社(本社:東京都渋谷区、社長:新宅祐太郎)は、30代から60代の全国の一般の男女1,000人(男性:489人、女性:511人)を対象に、「足のむくみ・だるさ」に関するインターネットによるアンケート調査を実施しました。

その結果、「むくみ」「だるさ」など足に何らかの違和感を感じながらも、医師の診療は受けていない人が8割以上を占め、特に男性は足の健康に関する関心が低いことがわかりました。重大な足の病気のサインを見逃すことがないよう、今後は病気や治療についてのより適切な情報提供が必要になりそうです。調査結果の概要は下記の通りです。

【調査のねらい】

日常感じる足のむくみ、だるさ、つり…。しかしそうしたトラブルの中に重大な病気のサインが隠れている場合があります。全国で年間推計患者数20万人、かつその予備軍は数百万人ともいわれている「下肢静脈瘤(かじじょうみゃくりゅう)」は、治療や日常のケアによって症状が改善する病気です。要因として立ち仕事や妊娠、体質などが挙げられ、調理師など立ち仕事の長い人がなりやすいとも言われています。しかし初期症状がむくみ、だるさ、つり等日常的な現象であるため、病気の発症に気づかないまま放置して病状が進行しかねません。そこで本調査では、足のトラブルに気づき、病気かもしれないと認識している人がどのぐらいいるのかを調べました。

【主な調査結果】

- **足に何らかの違和感を感じる人は8割以上(83.9%) 足のトラブルが蔓延**
「足のむくみ」「だるさ」など5項目について聞いたところ、足に何らかの違和感を感じている人が全体の8割以上(83.9%)。特に女性に顕著(90.0%)ですが、男性も約8割(77.5%)が違和感を感じています。
- **足の違和感～最も感じているのは、「2時間以上立ち仕事」の人**
勤務形態では、2時間以上立ち仕事の人(87.7%)が最も多く、年代別では、働き盛り世代の50代(86.3%)が多くなっています。
- **男性は82.8%が「下肢静脈瘤を知らない」、約9割が「弾性ストッキング※を知らない」**
日常的な足の痛みに悩まされる「下肢静脈瘤」について尋ねたところ、女性の32.1%が「知っている」と回答しているのに対し、男性は2割以下(17.2%)。さらにその治療に関連のある「弾性ストッキング」について、男性の約9割(88.4%)が「知らない」と回答。女性に比べ足の健康への関心が低いようです。
- **婦人物風の医療用ストッキングには、男性の66.3%が抵抗感**
現在、流通している「弾性ストッキング」は婦人物のようなストッキングタイプが主流です。これを履くことに「抵抗感がある」男性が6割以上(66.3%)を占めています。
- **症状があっても「医師の診療は受けたことがない」人が8割以上**
何らかの違和感を感じながらも、「医師の診断を受けたことはない」人が84.6%と大多数。「単なる疲れ」「自然に治る」ととらえ、重大な病気を疑う意識はほとんど見られません。

※弾性ストッキングとは:四肢の静脈血、リンパ液のうっ滞を軽減または予防する等、静脈還流の促進を目的に使用する医療用の靴下類(腕用の弾性スリーブも含む)。弾力性のある素材と圧力デザインで、静脈還流を促進するように設計されています。

◆血液循環のメカニズムを知って、むくみを予防しよう

見た目と実際の症状が必ずしも一致しない「下肢静脈瘤」

足のむくみ・痛い・つらいは自己診断せず、医師に相談を

下肢静脈瘤に関する専門家の、国際医療福祉大学 三田病院 外科部長 折口信人先生に、お話を伺いました。

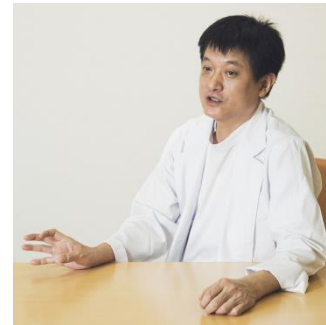
国際医療福祉大学 三田病院

外科部長

准教授

医学博士

折口 信人 先生



心臓が送り出す血液が流れる「動脈」と、全身から戻ってくる血液が流れる「静脈」。一口に血流障害と言っても、この2つは全くの別物。温めるか、冷やすかなど、症状・対処法が全く違うのです。しかし両方がきちんとしていないと、血液はうまく循環しません。

このうち静脈が正常に機能せず、下肢に血液がたまってしまう病気が「下肢静脈瘤(かしじょうみゃくりゅう)」です。「下肢静脈瘤」は一般に、命に関わるような深刻な病気ではありませんが、そのまま放置して症状が悪化すると、血栓ができたり、潰瘍に発展してしまうことがあります。また、下肢が重い、だるい、疲れやすい、むくむ、足が頻繁につってつらい等の症状がある人の中には、「下肢静脈瘤」を治すと、足が軽くなって楽になり、普段の生活や趣味・スポーツなどをより楽しむことができるようになります。

また「下肢静脈瘤」は、一度できると自然に治ってしまうことはなく、少しずつ進行してしまう病気ですからその意味で、やっかいな病気とも言えます。しかし多くの方はむくみ程度なら日常的な現象と軽視し、病院へ行かずに我慢してしまいがちです。

若い女性は足が太くなることやむくみに敏感ですが、男性、とりわけ高齢者はそうした症状をあまり口にしませんね。高齢者の場合は長くむくみが続いて慣れてしまい、「そんなものだ」と思い込んでいることもあるでしょう。ただそうした自覚症状のあまり無い方も、実際にサイズを計測すると明らかにむくんでいる例が少なくありません。私が診ている患者さんも症状は千差万別ですが、職業では立ち仕事が長時間の調理師さんが多く、比較的若い人の方が早く来院する傾向があります。しかし立ちっぱなしだけでなく、座りっぱなしの人も悪化しますから要注意です。

困ったことにこの自覚症状は、必ずしも「見た目」や実際の「医学的な症状」と一致しません。不快感が強く出ていても、ぱっと見にそんなに酷くは見えなかったり、逆に自覚症状があまり無くても、深いところで症状が進んでいる場合もあるのです。瘤(こぶ)の大きさだけで、軽症、重症を判断することもできません。

症状が軽ければ、弾性ストッキングの着用によって、不快感を軽減し症状の進行を抑えることができます。ときどき「締め付けたら血液が余計にたまってしまう」と勘違いされる方がいらっしゃるのですが、「下肢静脈瘤」のむくみは、正しい場所を適切な圧力で締め付けることで改善されます。「痛くて履けない」「効果が無い」と感じる場合、多くは正しく着用していないか、ほかの病気が隠れているかのどちらかです。サイズや締め付けの強さの適正なものを着用すれば、効果は感じられると思います。

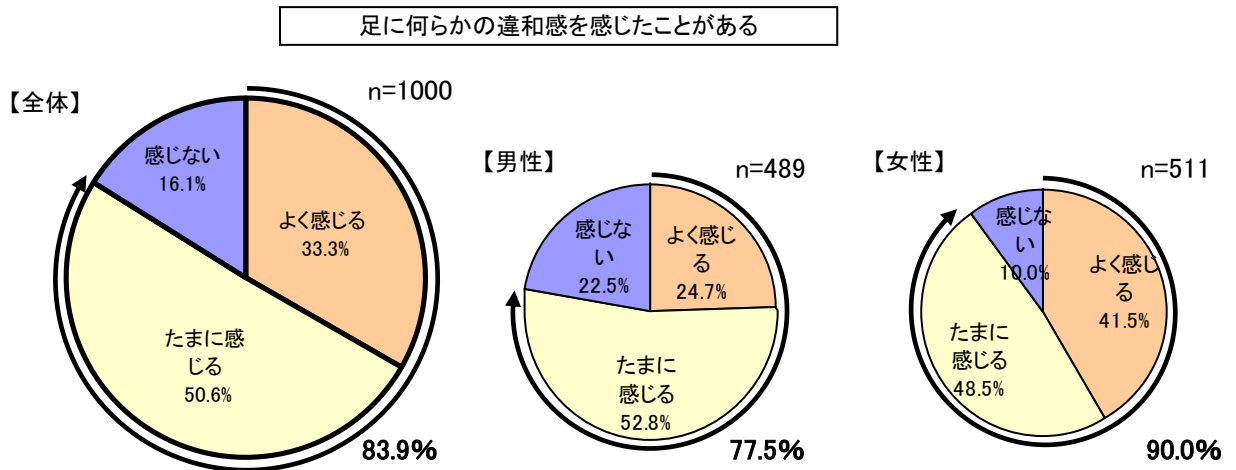
この世に「重力」がある限り、下肢静脈に血液がたまってしまう症状からは誰も逃れられません。予防すること、進行を食い止めることが大切です。足を上げて寝る、という人もいますがそれだけでは不十分。特に高齢になると、筋ポンプの機能が弱まり、杖を突いている方はとてもむくんでいるケースが多いです。普段から足を動かし、適度に歩いて足の筋肉をよく使い、マッサージなどで血行を促し、それでも「なんだか不快」と感じるようになったら、自己判断せず、医師(血管外科医)に相談することをお勧めします。

【アンケート調査結果概要】

足に何らかの違和感を感じる人は8割以上(83.9%)

男性 77.5%、女性は 90.0%が足にトラブル

「足のむくみ」「だるさ」「足のつり」「足の血管の膨らみや浮き」「その他、足の痛みや不快感」の5項目について聞いたところ、日常的に足に何らかの違和感を感じている人が全体の8割以上(83.9%)を占めることがわかりました。また男性の約8割(77.5%)に対し、女性は9割(90.0%)がいずれかの項目で「感じる」と回答。かなり多くの方が足の違和感に悩まされていることがわかりました。

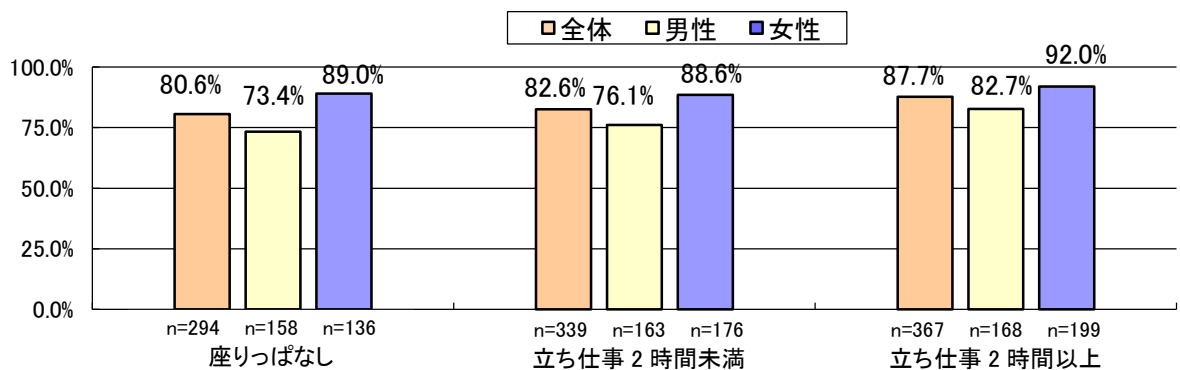


足の違和感～最も感じているのは、「2時間以上立ち仕事」の人！

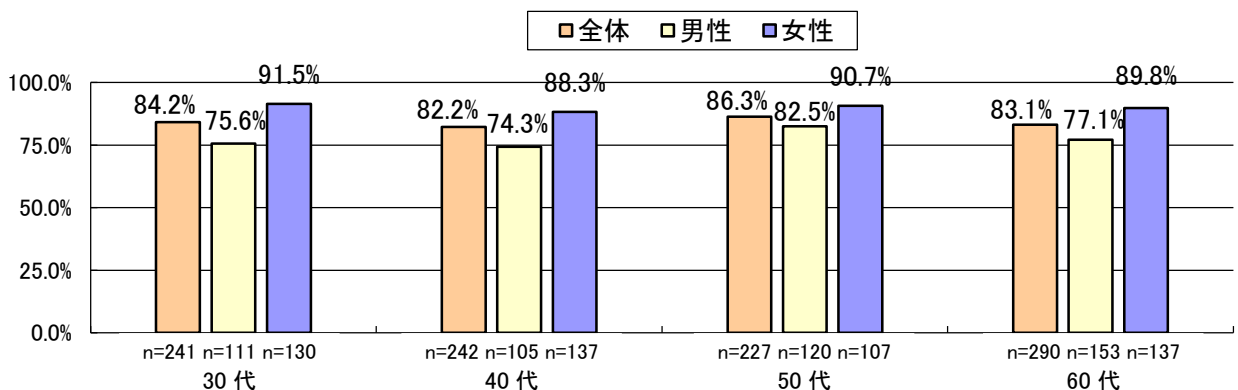
足に何らかの違和感を感じていると回答した人を、勤務状態で3タイプに分けて比較したところ、「座りっぱなし」「立ち仕事2時間未満」を抑えて、「2時間以上立ち仕事」の人が全体で87.7%と最も高くなっています。

年代別では、50代の方が一番多く、5項目いずれかを「よく感じる」「たまに感じる」と答えています(86.3%)。この年代の人は、長期にわたり、立ち仕事が多い職場環境にいたものと思われる。

足に何からの違和感を感じたことがある割合(全体男女別/立ち仕事の時間別)



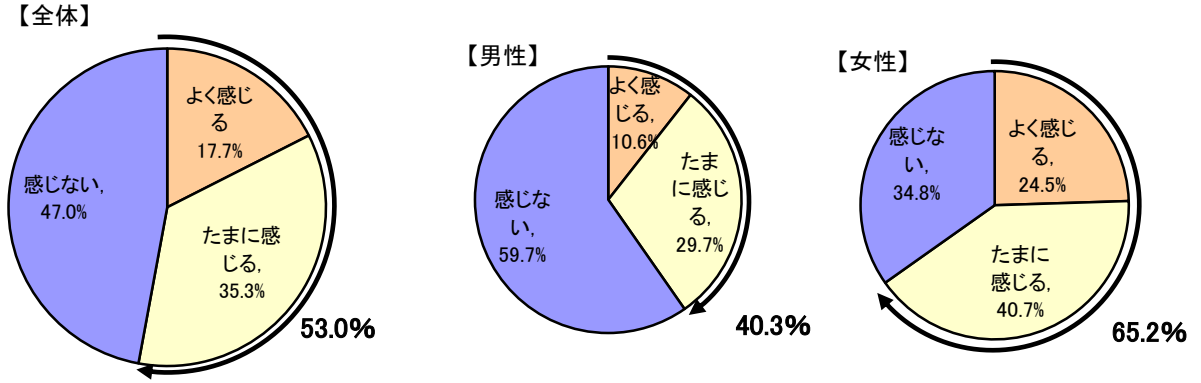
足に何からの違和感を感じたことがある割合(全体男女別/年代別)



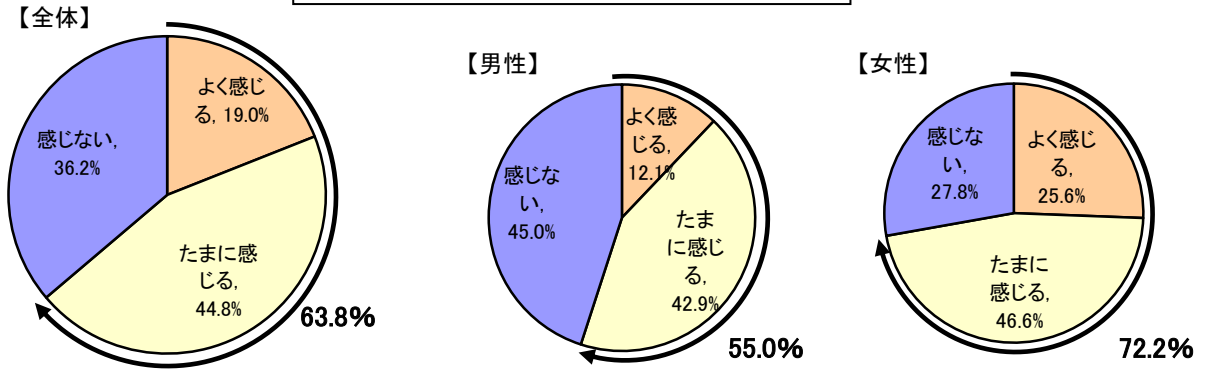
「むくみ」「だるさ」「足のつり」など5項目を調査、「だるさ」を感じるは6割以上(63.8%)

「足のむくみ」「だるさ」「足のつり」「足の血管の膨らみや浮き」「その他、足の痛みや不快感」の5項目について聞いたところ、それぞれの項目で「よく感じる」「たまに感じる」と回答した人は「むくみ」が53.0%、「だるさ」が63.8%、「つり」が55.8%など3項目で過半数を占めました。

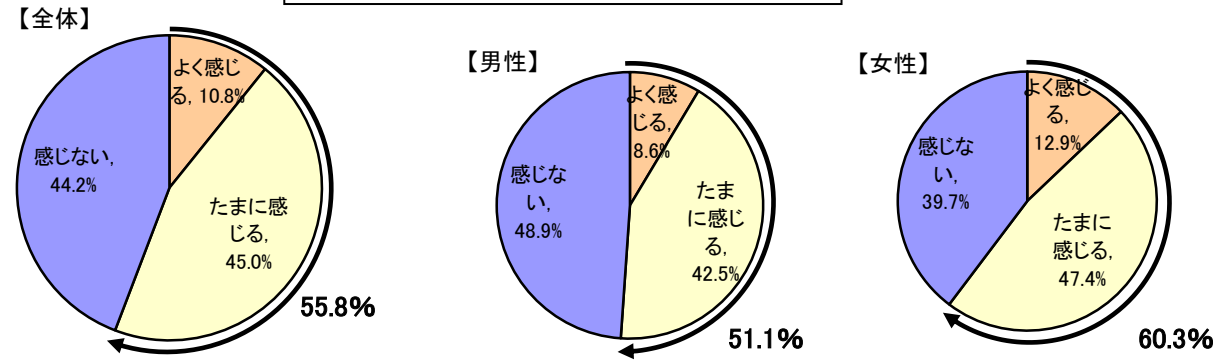
「足のむくみ」を感じたことがある



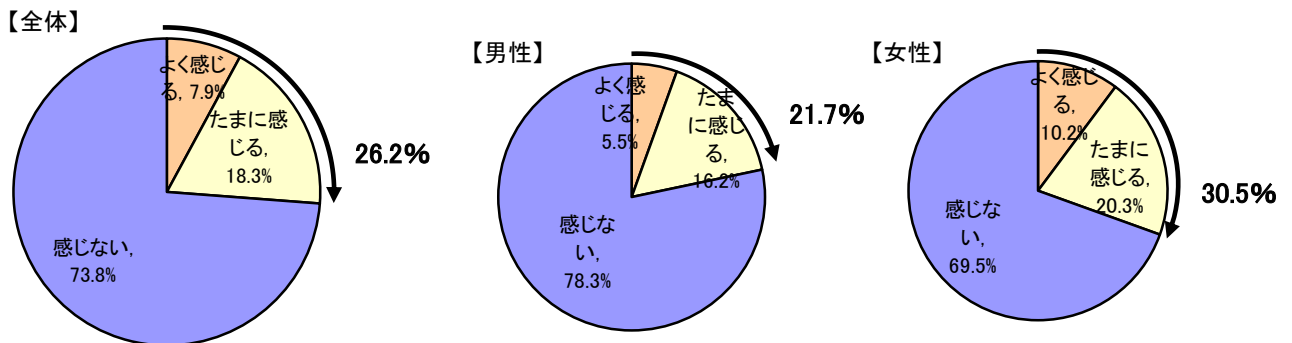
「足のだるさ」を感じたことがある



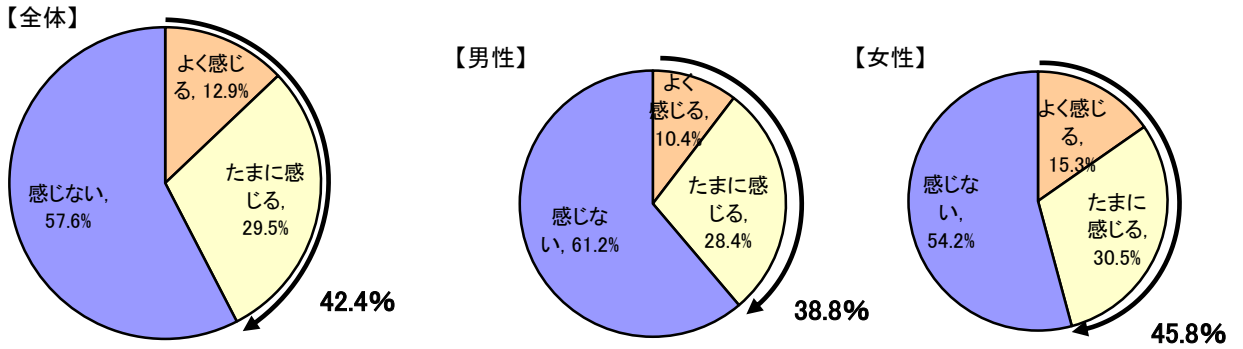
「足のつり」を感じたことがある



「足の血管の膨らみや浮き」を感じたことがある



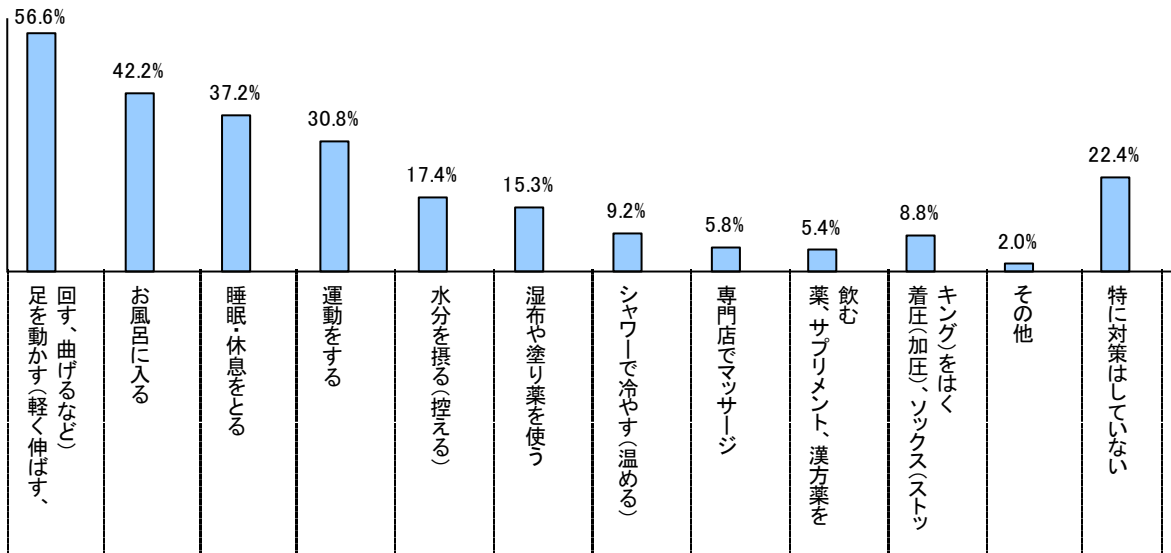
「その他、足の痛みや不快感」を感じたことがある



男女とも「足を動かす」「お風呂」などで4人のうち3人はセルフケアを実行

「足のためにやっていること」は「足を動かす」「お風呂に入る」「睡眠・休息をとる」がベスト3に。他にも「運動をする」「水分をとる」など、4人のうち3人が足のセルフケアに取り組んでいることがわかりました。

足のためにやっていることは何ですか？（複数回答）

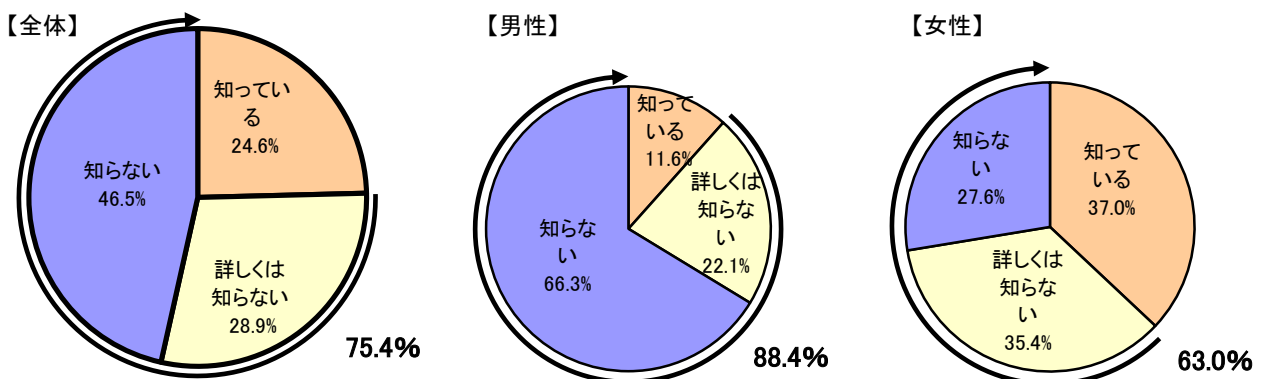


「弾性ストッキングを知らない」～男性の約9割

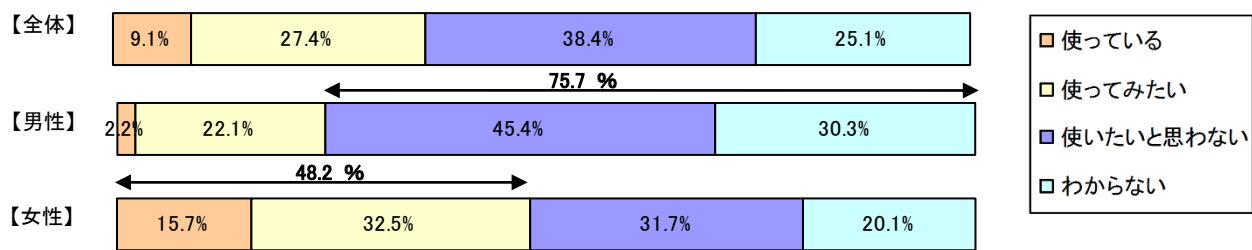
足に適度な圧迫をかけることで血流を良くするために開発された靴下類が「弾性ストッキング」ですが、この「弾性ストッキング」については、「知らない」「詳しくは知らない」が全体の 75.4%。特に男性は女性（63%）を上回る約9割（88.4%）が「知らない」「詳しくは知らない」と回答しています。

次にこの「弾性ストッキング」を使ってみたいか聞いたところ、こちらも男性の関心は低く、「使いたいと思わない」（45.4%）、「使ってみたいかわからない」（30.3%）で 75.7%を占めます。女性の 48.2%が使用に前向きなのは対照的です。この結果は病気や治療方法の知識不足からくるものと推察されます。男性にも自分の足に関心を持っていただくような啓発活動が今後の課題と言えそうです。

「弾性ストッキング」を知っていますか？



「弾性ストッキング」を使ってみたいと思いますか



治療用でも、見た目は大事！ 婦人物のようなストッキングタイプには抵抗感 ～男性の6割以上

現在、流通している「弾性ストッキング」は「婦人物のようなストッキングタイプ」が主流です。これを履くことに抵抗感があるかを男性に聞いたところ、「抵抗感がある」人が6割以上(66.3%)を占めています。治療用とはいえ、日常履くソックスにファッション性は不可欠。ビジネスにもプライベートにもスマートな男性用ソックスタイプが求められているようです。

医療用の「弾性ストッキング」で、婦人物のようなストッキングタイプがあります。これをはくことに抵抗感がありますか？ 【男性のみ回答】

n=489

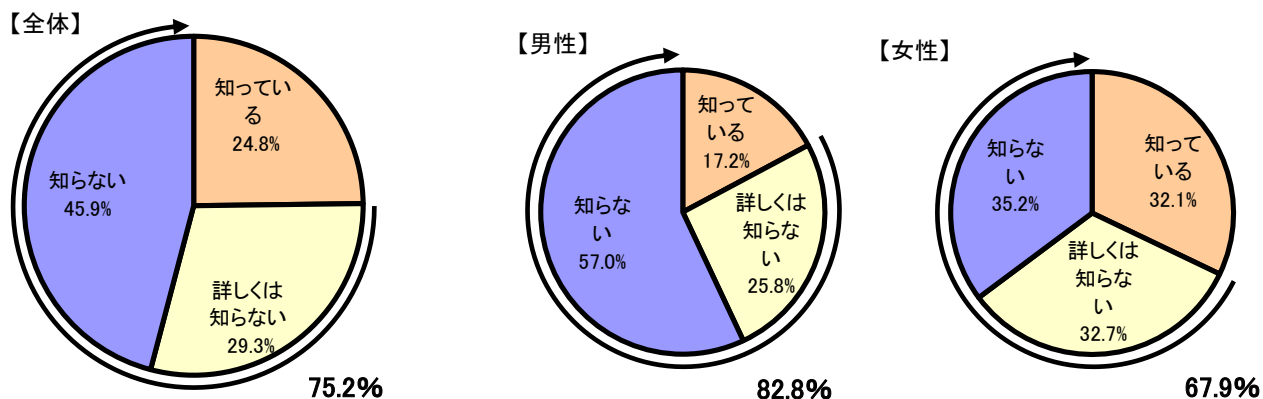


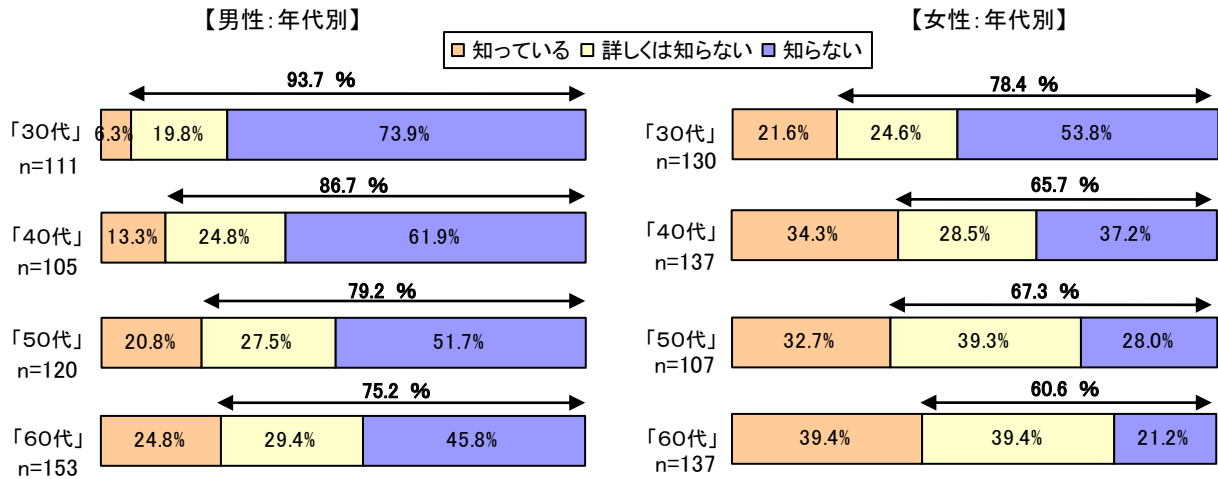
「下肢静脈瘤」は男性の8割以上(82.8%)が「知らない」と回答

日常的な足の痛みに悩まされる人が多い「下肢静脈瘤」。この病気について知っているかどうか尋ねたところ、「知らない」「詳しくは知らない」の回答が75.2%。極めて認知度が低いことがわかりました。しかし男女別にみると、女性の32.1%が「知っている」と回答しているのに対し、「知っている」と回答した男性は17.2%にとどまりました。男性の8割以上(82.8%)がこの病気を認識していないようです。

さらに男性は、年代が若くなるほど認知度がダウン。30代では女性が2割以上(21.5%)が知っているのに対して、男性は1割以下(6.3%)となり、男女の認識度合いの違いが明らかになりました。

「下肢静脈瘤」という病気を知っていますか？

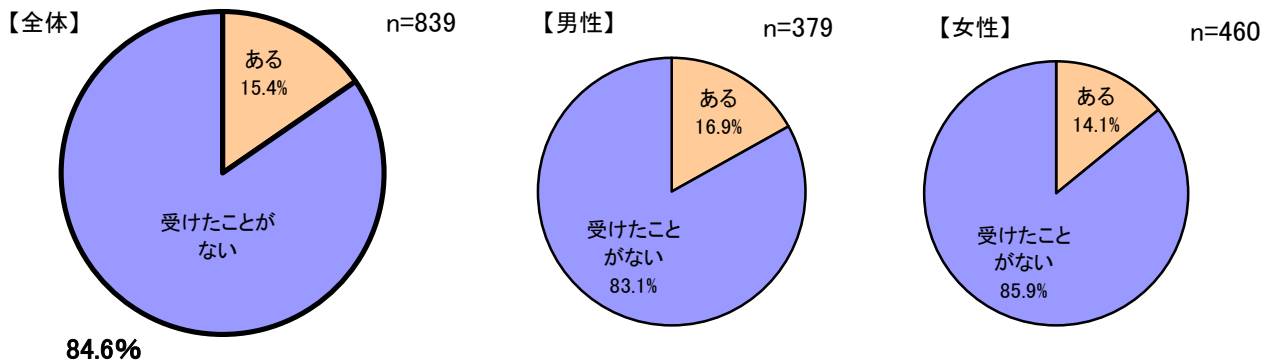




症状があっても「医師の診療を受けたことがない」人が8割以上

「むくみ」や「だるさ」といった足に何らかの違和感を感じている人に対して「医師の診療を受けたことがあるか」を尋ねたところ、「受けていない」人が全体で8割を超えていることがわかりました(84.6%)。その理由として「単なる疲れだから」「自然に治る」「病気ではないから」の回答が上位を占め、足に違和感がありながら、重大な病気を疑う意識はほとんど見られないようです。その一方で「どの診療科に行けばいいかわからない」という声も約1割の方から聞かれます。中には重い症状の人も含まれている可能性があるため、病気や治療法の情報提供の必要が感じられます。

医師の診療を受けたことがありますか？



足の症状や不快感などで病院に行かないのはなぜですか？(複数回答)

単なる疲れだから	50.1%
自然に治ると思うから	34.5%
病気ではないから	24.6%
簡単な対処法で何とかなるから	15.2%
忙しいから	12.8%
症状がないから	11.3%
どの診療科に行けばいいのかわからないから	10.8%
その他	2.1%

【アンケート調査 基本データ】

調査手法 : インターネット調査
調査地域 : 全国
対象者条件 : 30代～60代の一般の男女1,000名

[構成]	男性:489名	女性:511名
30代	111名	130名
40代	105名	137名
50代	120名	107名
60代	153名	137名

調査実施期間 : 2015年8月7日～18日
調査会社 : 株式会社クロス・マーケティング

以上