

# 下肢静脈瘤について調べるには

痛み

つっぱり

再発

仕事

運動

栄養

術後

## こんな本や資料をおすすめします

### □パンフレット

『下肢静脈瘤の患者さんへ』パンフレット（河北総合病院外科）

### □本

『下肢静脈リゆうを防ぐ・治す』（新見正則著 講談社）

『こうして治す下肢静脈瘤』（岩井武尚著 保健同人社）

### □サイト

『足健康 下肢静脈瘤情報サイト』（ゼリヤ新薬工業株式会社）

<http://ashikenkou.jp/index.html>

下肢静脈瘤の患者さんへ

河北総合病院外科

## リハビリ科 ワンポイント・アドバイス

- ・足首を動かすと血流がうまく流れます
- ・椅子や机などにつかまった安定した状態で、爪先立ちを20回ほど繰り返すのも効果的です。
- ・眠るときは、足をタオルなどに載せ、心臓より高い位置にすることをおすすめします



立ち仕事は？ストッキングは？もっと知りたい…ちょっと相談してみたい…  
そんな時は健康生活支援室へどうぞ

- 常駐している**看護師**に相談できます ●**医師**による無料医療相談の予約を受け付けています
- 解剖学の**専門家**、**健康管理士**、**糖尿病のエキスパート**、**患者**、**司書**がいます
- 薬剤師**、**臨床心理士**、**栄養士**、**ソーシャルワーカー**、**リハビリ技師**等専門職種をご紹介します
- インターネット検索、書籍の**閲覧**・**貸出**・**コピー**もできます

## 河北総合病院 健康生活支援室

◆場 所：本院 1階

◆利用時間：月～土曜日（日・祝日休み）  
9時～16時30分

