

地域健康情報誌 [テ・ア・テ]

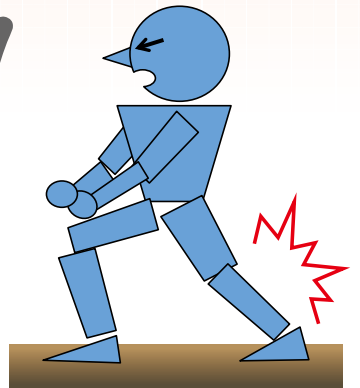
Te・A・Te

特集

ふくろのねむりがしんじゅー (ふくろのねむり)



ふくらはぎがつる! (こむら返り)



「足がつく」、「足手まとい」、「足を洗う」、「蛇足」、「足枷」、「二足のわらじ」など、『足』という言葉は、私たちの身近な場面でよく用いられる言葉です。今回はその『足』によくおこる“つる”（こむら返り）という症状に焦点をあてます。なぜそのような症状が起こるのか、わかりやすく紹介していきます。



創傷ケア・血管センター血管外科顧問

太田 敬 医師

NHK「ためしてガッテン」(平成24年4月放映)にて「足がつる」のテーマで出演

なぜふくらはぎがつるの!?(こむら返り) ～隠れた血管の病気～

“ふくらはぎ”は『足』の血液を心臓へ返す役割を持ちます。おもに健康な人におこる場合は、筋紡錘(筋肉の収縮状態を感受する器官)の働きが、冷えや疲労により弱まると、こむら返りがおこります。寝る前にアキレス腱を伸ばすストレッチ運動をおこなうことで予防できます。

では、こむら返りがおこる『足』の病気とはどのようなものがあるのでしょうか。

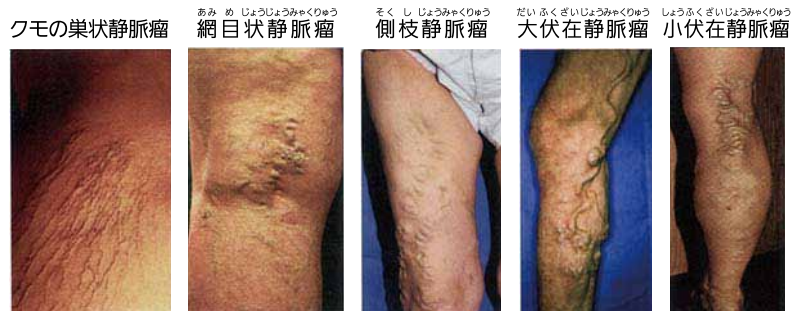
血管による主な病気 ①

下肢静脈瘤

》主な症状

足の静脈の流れをコントロールする「弁」(静脈弁)が壊れることで、足の血液が滞ってしまい血管が浮き出てコブ状に膨らむ状態(静脈瘤)をいいます。この状態になると、足がつったり、むくみが出たり、疲れやすかったりしますが日常生活にはあまり深刻な支障はできません。しかし、そのまま放置しておくと、皮膚が黒ずみ、ただれてきて潰瘍ができてしまいます。

》下肢静脈瘤のいろいろ

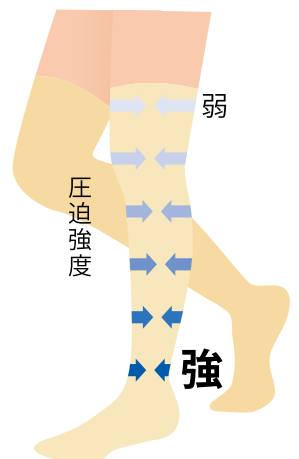


》対症療法

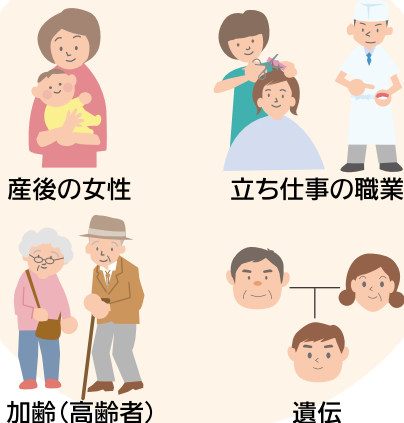
弾性ストッキングを着用し、できるだけ長時間の立位を避けるようにしましょう。どうしても避けられない場合などは、その場でつま先立ちするなどして、軽い運動をおすすめします。ただ、頻回に症状があるようでしたら、外科治療、レーザーやラジオ波治療、薬による治療がありますので専門の医師にご相談ください。

《弾性ストッキングの特徴》

- 足首部分の圧力が強く、心臓に向かって弱くなる段階設計
- 圧迫によって静脈拡張を予防し、逆流を減少させる
- 筋肉との協働で逆流を減少させる
- 下肢静脈の血液停滞を抑える



下肢静脈瘤がしやすい人とは?



へいそくせいどうみやくこうかしょう 閉塞性動脈硬化症

動脈硬化が原因で足の太い血管が詰まることで血流が悪くなり、ふくらはぎなどに痺れや痛みを感じます。そのまま放置しておくと重症化して足先が壊死し、切断にいたることもあります。足の血管の病気には喫煙、高脂血症、高血圧などの生活習慣病が大きく関わります。まずは日常の生活習慣を見直してみましょう！**足の異常に気付いた場合は早めの専門医の診断を受けましょう。**

閉塞性動脈硬化症の4大危険因子



高血圧



喫煙



高コレステロール血症



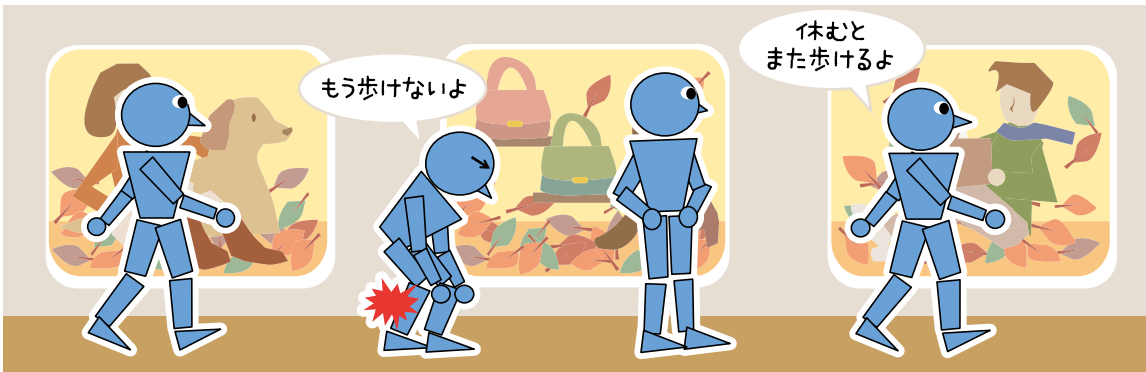
糖尿病

》主な症状

血管病変の進行を抑えるために抗血小板薬が使われますが、症状を改善させる効果は大きくありません。そのため、まず血行障害の有無を見分けるため、「**下肢拳上テスト**」をおこないます。血行障害がある場合、**間歇性跛行**という症状をもちます。一定の距離を歩くと足が痛むのに、しばらく休むと筋肉の張りや痛みが消えてまた歩けることから、ドイツ語では「**ショウウィンドウの病気**」とも言われています(図3)。また、間歇性跛行と全く同じ症状をもちながら、閉塞性動脈硬化症とは違う**腰部脊椎管狭窄症**※もあるため、最終的には専門の医師に診断してもらいましょう。

※閉塞性動脈硬化症と全く同じ間歇性跛行の症状をもつ病気で、何らかの原因で腰椎(脊柱間)が狭くなり、神経や血管を圧迫することで腰から足にかけてのしびれや痛みが起ります。

閉塞性動脈硬化症による間歇性跛行



下肢拳上テストについて

P.5へ

病院大図鑑へ

閉塞性動脈硬化症の運動療法について

P.3へ

教えてDr!へ

閉塞性動脈硬化症の薬での治療について

P.4へ

おくなりディクショナリーへ

動脈硬化を防ぐ3原則!

運動



- 毎日、少なくとも週3~4日、最低30分間散歩すると心臓や足の筋肉、脳の血流量が増加する。
- 散歩ができなければ下肢拳上運動を1日3~4回行う。

水分



- 水分補給を怠らない。

生活習慣



- 4大危険因子(高血圧、喫煙、高コレステロール血症、糖尿病)を防ぐ

血液を川の流りに例えると





教えて! Doctor ドクター

監修: 創傷ケア・血管センター
血管外科顧問
太田 敬 医師

足の病気編

Q&A

テーマに関する素朴な疑問に
血管外科の専門医がお答えします

Q 歩くと足が痛くなる人にとって 運動療法は効果が期待できますか？

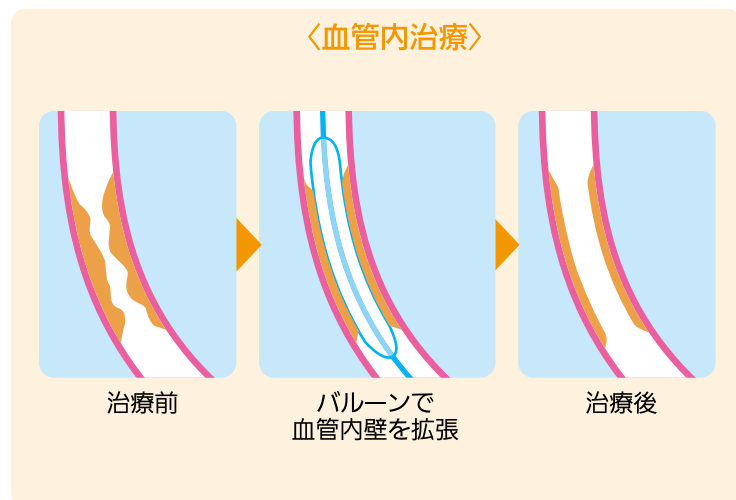
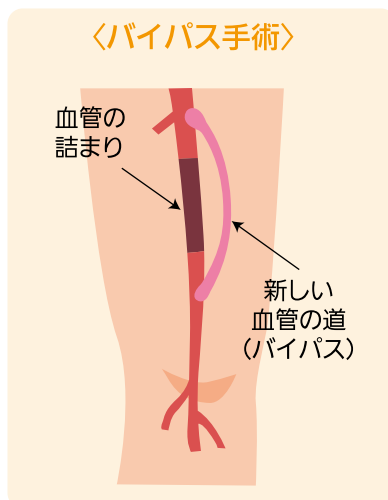
A 動脈に閉塞のある人は、1分歩いて3分休むのを10回程度繰り返します。休憩の目安として、歩いた距離の約3倍と覚えておくと良いでしょう。これを1週間に3セットおこなうことで、新しい血管ができて血流も改善されます。但し、重症の場合は手術などの治療が必要になりますので、かかりつけ医にご相談ください。



Q 運動療法で歩ける距離は延びますか？

A 患者さんの日常生活によって必要な歩行距離は異なるため、運動療法をおこなっても歩行距離が延長しない場合は血行再建術(下図参照)が必要となります。

患者さん自身の下肢の静脈や人工血管を用いて、新しい血管を作る手術をバイパス手術といいます。これに対し、カテーテルにより狭くなったり詰まったりしている動脈を拡張する手術を血管内治療といいます。但し、間歇性跛行の治療として血行再建術が必要となるのは限られています。



こむら返りについて

こむら返りは、過度の筋肉疲労や足の血行不良以外にも、脱水や妊娠、生活習慣病などにより起こりやすくなります。こむら返りを治療する薬はありませんが、対症療法として芍薬甘草湯(しゃくやくかんぞうとう)などの漢方薬や、筋肉の緊張をほぐすような薬が処方されることがあります。

また、マグネシウムやカルシウムなどのミネラル、ビタミンなどを補給することも効果があると言われています。



⚠ 注意点

薬はあくまでも対症療法ですので、原因を取り除くことが重要です。芍薬甘草湯は、飲みすぎると高血圧、むくみ、低カリウム血症などが現れることがあるので用法をきちんと守りましょう。ビタミンやミネラルをサプリメントで補給すると過剰になる場合があり、健康に悪影響を及ぼす場合があるので注意しましょう。

閉塞性動脈硬化症の治療について

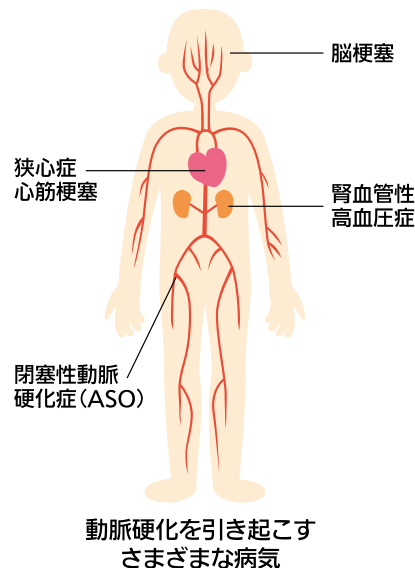
こむら返りの主な原因は動脈硬化からくるため、基本的な治療は動脈硬化を起こす4大危険因子(高血圧、喫煙、高コレステロール血症、糖尿病)の改善です。まずは、運動療法、禁煙、生活習慣病の治療を行うことが大切です。また、血液の流れを良くするために抗血小板薬が使われます。

抗血小板薬 の 副作用

共通して現れるのが出血傾向です。抗血小板薬を服用している間は、服用していないときに比べて血が止まりにくくなることがあります。また、肝機能に異常が現れることがあるので、定期的に血液検査を行って確認していきます。

⚠ 注意点

抗血小板薬は継続的に服用することで効果のあるお薬です。途中で服用をやめてしまうとかえって血液が固まりやすくなるため、手術などで中止が必要な場合は医師の指示に従ってください。また、処方されている病院以外へ受診する場合には、抗血小板薬を服用していることを伝えましょう。



抗血小板薬の服用は
勝手に止めないで！

薬剤師
鈴木さやか

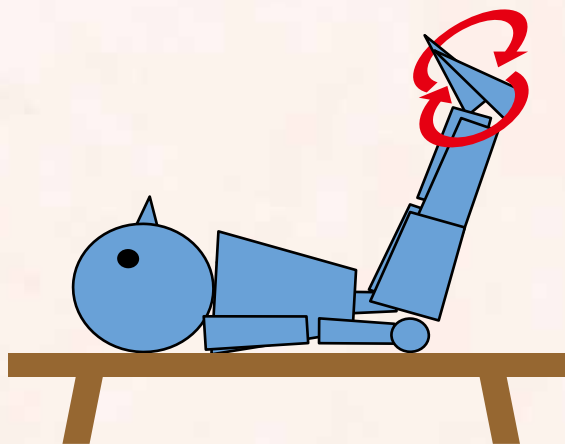
Check!

血行障害の有無を自分で確認

か し きょ じょう 下肢挙上運動テスト

特集のページ(P1.2)でも記載しましたが、閉塞性動脈硬化症は動脈の血管が詰まる事で下肢への血流が悪くなる病気です。血流が悪くなれば酸素や栄養が行き届かなくなり、酷くなれば足の切断まで至る可能性がある怖い病気です。足の先まで血液が十分に通っているかを簡単に見分ける方法を紹介します。

自宅で簡単に閉塞性動脈硬化症のチェックができます。



- 1 ソファやベッドなど平らな場所を選びあおむけになる。両腕で体をしっかりと支える。
- 2 両足を支えてもらうか、壁に掛けるかして足を上に挙げた状態で20~30回、足首をグルグル回す。



- 3 足を下ろし、左右の足の裏、または甲の色を確認します。



注意

左右の足の色が違い片方が白くなっている場合は、閉塞性動脈硬化症の疑いがあります。なるべく早めに受診しましょう。

※閉塞性動脈硬化症には、上記の症状の他に、「片足だけのしびれ」や「歩くと足が痛むが休むと治る」などの症状もあります。

「かかりつけ医」をお持ちですか？

大雄会のホームページであなたの近くの「かかりつけ医」が検索できます。

「かかりつけ医」とは、あなたの健康状態や病気のことなどを普段からある程度知っており、困った時には身近にいて適切なアドバイスをくれるお医者さんです。

地域のみなさまへより良い医療を提供するため、近隣の診療所の先生と大雄会は積極的に連携を行なっています。

<http://www.daiyukai.or.jp/>

だいゆうかい

検索





数字でわかる大雄会 DAIYUKAI DATA

大雄会に関する数字をわかりやすく紹介します。

■ 大雄会の外来診療科の数

27

診療科

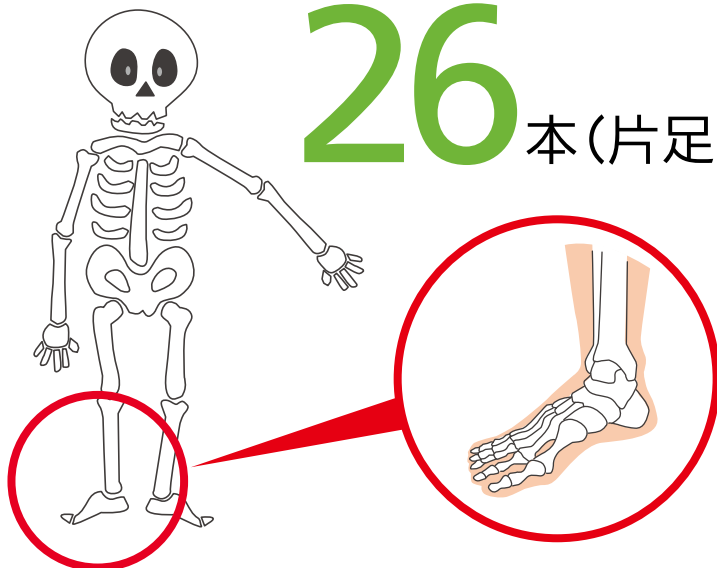


ちなみに

■ 人間の足(くるぶしから下)の骨の数

26

本(片足)



大雄会の外来診療科の数は27診療科で、今回特集となっている創傷ケア・血管センターは大雄会第一病院で診療を行なっています。足の症状で何か困ったことがある方は、同センターまでご相談ください。

“あし”（股関節から足まで）における、さまざまな症状について対応しています。

ちなみに、人間の足(くるぶしから下)の骨の数は片足で26本、両足併せて52本です。全身の骨の数はおよそ200本と言われており、その4分の1を占めています。足はそれだけ複雑な構造をしているということです。

施設紹介

音羽デイサービスセンター・アウンは9月30日(月)をもって株式会社デーエスへ事業譲渡いたしました。



総合大雄会病院

〒491-8551 一宮市桜一丁目9番9号
☎0586-72-1211(代)



大雄会第一病院

〒491-8551 一宮市羽衣一丁目6番12号
☎0586-72-1211(代)

健診センター：☎0586-26-2008(直通)



大雄会クリニック

〒491-8551 一宮市大江一丁目3番2号
☎0586-72-1211(代)



老人保健施設アウン

訪問看護ステーション・アウン

〒491-0101
一宮市浅井町尾関字同者165
☎0586-78-1111(老人保健施設アウン)
☎0586-51-0031(訪問看護ステーション・アウン)



新生訪問看護ステーション・アウン

〒491-8551 一宮市桜一丁目15-19
☎0586-28-5633
FAX 0586-28-5634



大雄会 ルーセント クリニック

〒451-6003 名古屋市西区牛島町6番1号
名古屋ルーセントタワー3F ルーセント・ウェルネスセンター内
☎052-569-6030(健診センター)
☎052-569-6031(内科・婦人科・女性頭痛外来)



今号の表紙 佐藤さんご家族

今回の表紙は看護師の佐藤さんご家族にご協力いただき、一宮市起(おこし)にある大イチョウを背景に撮影。大明神社の境内にある、樹高32mほどのイチョウの樹は推定樹齢350歳で愛知県指定の天然記念物です。堂々たる全体像を収めるのにアングルも一苦労。近くの本曾川からの風が肌寒く感じる中、笑顔の写真を撮らせてくれた佐藤一家に感謝。

企画・発行：
社会医療法人大雄会 経営企画課
☎ 0586-24-2565
✉ kouhou1@daiyukai.or.jp

<http://www.daiyukai.or.jp/>

だいゆうかい

検索



オーガニック キッチン「オルソ・デル・ボスコ 森のくまさん」 ランチはワイワイにぎやかに。ディナーはゆっくりくつろいで。食事は楽しんでいただきます!

もともと本格的な日本料理店の料理長だった店長の岩田慎太郎さん。精進料理を数多く調理してきた経験から、その技法を使ったオリジナルのオーガニック料理ができないかと試行錯誤して、今年で早や6年目。今一番の人気メニューは、季節ごとの自家製の有機野菜がたっぷり入った『ロコモコプレート』をはじめ、特に最近ではより健康面を気遣った食材を使用して作る、『マクロビプレート』が大人気だとか。小さいお子さんを連れた親御さんから高齢の方まで、幅広い年齢層のお客さんが来店されるので、とにかくお客さんに楽しんで食事をしてもらいたいと話す店長は、味はもちろんのこと見た目も美味しそうに見える盛り付けや、こだわりの食材を使ったアイデアメニューを工夫するそう。時には新メニューをお客さんに試食してもらうこともあるのだとか。『栄養あるものを食べればよいというだけでは本当の意味で健康になれない。会話のある食卓や美味しい食事があって、初めて笑顔になりながら健康になれるのでは』そう最後に話した岩田店長の言葉が印象的でした。



●岩田店長のイメージから命名された店名。



ロコモコプレート(ランチ¥1,000 ディナー¥1,300)



●季節問わず女性に人気のランチメニュー。



●『日頃が野菜ばかりなので反動で肉にいきます(笑)』と実は“肉派”だった店長。

メニュー紹介

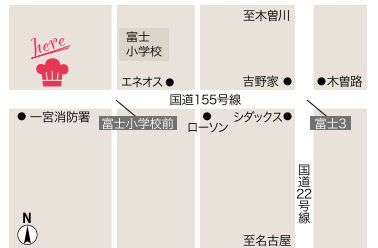
プレートランチ
和食プレート、洋食プレート、マクロビプレート

全品¥1,000

ディナー 全品¥1,300



●これからの季節、男性にも是非おすすめしたい『牛タンシチュー』。(ランチ¥1,000 ディナー¥1,300)



〒491-0024 一宮市富士1-2-9
☎0586-24-0162
🕒ランチ 11:00~LO14:15
ディナー 17:30~LO21:30
🗓日曜日

from 管理栄養士

総合大雄会病院から車で3分ほど。大雄会帰りにランチにどうぞ。

マクロビプレート

海ぶどうのサラダ

低カロリーなうえ、ミネラル、食物繊維が豊富です。合わせ酢をつけて食欲増進。肉料理の後にはコレステロール制御できます。プチッという歯ごたえもたまりません。

ゴーヤと切り干し大根の松前風

ゴーヤにはビタミンCが豊富に含まれており、風邪の予防、疲労回復、肌荒れなどに効果があります。



沖縄もずく酢

季節の白和え

かぼちゃもち

ボリューミーなメニューに男性にもおすすめです。