



つながる医療

閉塞性動脈硬化症について④

閉塞性動脈硬化症とは、主に足の血管に起こる動脈硬化です。初期の症状は足の痛みやしびれなどですが、重症化すると足の切断となることもある怖い病気です。また、この病気の認知度は心不全や心筋梗塞などと比べると低く、足の症状を年齢や体力低下による影響と思われる方も多いため注意が必要です。

今回は閉塞性動脈硬化症の予防について、総合大雄会病院循環器内科の谷信彦が解説します。

第四回 閉塞性動脈硬化症の予防について

閉塞性動脈硬化症は、早期発見により治療が可能な病気です。この病気のステージは1〜4期に分かれており、最も進行した4期となると足を切断しなければならぬこともあります。初期の段階で早期発見できるように、日頃からご自身の足の状態を観察することが重要です。

足の観察ポイントは以下の通りで、いずれも血流障害(足を流れる血液が不足すること)の有無の観察です。左右差があるかどうかに注意しながら観察してください。
冷たさ▼足に動脈硬化が起こると、血管が狭くなったり詰まったりして血流障害が起き、足が冷たくなります。

色調▼血流障害を起こしていると、足の皮膚や爪の色が白や青、赤紫や青紫などになります。

傷▼血流障害により末端に届く酸素や栄養素が不足すると、傷が治りにくくなり

ます。最初は小さな傷であったとしても悪化しやすいので、注意が必要です。

また、日常生活における注意点は以下の通りです。

① 禁煙

喫煙は動脈硬化を悪化させる要因であり、禁煙はとても大切です。また禁煙は狭心症や心筋梗塞、脳卒中中のリスクも抑えることができます。

② 運動習慣をつける

運動の基本は歩くことです。歩くことにより、足の血行がよくなるだけでなく、天然のバイパス路である側副血行路が発達することも知られています。

③ 生活習慣病の管理

高血圧、脂質異常症、糖尿病などの病気を適切に管理し、動脈硬化の進行を抑えることで閉塞性動脈硬化症の進行も抑えることができます。

「閉塞性動脈硬化症について」は今回が最終回です。次回からは「肺がんについて」がスタートします。ご期待ください。

病期	主症状	主症状の説明
初期	冷感・しびれ	足が冷たくしびれたり青白くなったりします。
第2期	間欠性跛行(かんけつせいはこう)	一定距離を歩くとふくらはぎの筋肉が痛くなるなどの症状が出ます。
第3期	安静時疼痛(とうつう)	安静にしているときでも足が痛むようになります。
第4期	潰瘍や壊死(かいし)	足に潰瘍(組織の一部に欠損が発生すること)ができて壊死(潰瘍の部分の組織が死ぬこと)します。



監修

循環器内科診療副部長 兼
救命救急センター内科部門診療部長

たに のぶひこ
谷 信彦 医師

(主な資格)

- ・日本内科学会 総合内科専門医
- ・日本循環器学会 循環器専門医