

動脈硬化 から 足の潰瘍 ⇒ 壊死 ⇒ 切断に至る足病変



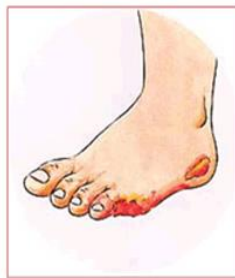
冷感・しびれ感  
I度



間欠性跛行  
II度



安静時疼痛  
III度



潰瘍・壊疽  
IV度

### こんな人は注意が必要

- 高齢である
- 糖尿病がある
- 血圧が高い
- 高脂血症である
- タバコを吸っている
- 狭心症など心血管障害がある
- 透析年数が長い
- 血液中のリン値が高い
- 栄養状態がよくない
- ストレスが続いている

**禁煙**：喫煙は血液の流れを妨げること、動脈硬化を進行・悪化させるので厳禁です。

**運動療法**：間欠性跛行の症状が出てきても、適度に歩行運動を続けていくと側副血行路（狭窄、閉塞した動脈の血流を補う血管）が発達し、血流が改善します。「足が少し痛くなるまで歩き、痛くなったら休んでまた歩く」を30分繰り返します。これを1日2回程度、継続して行くと、多くの人は歩ける距離が伸びてきます。毎日を目標に、最低、週に3日以上は行ってください。一度に無理をしないで、気長に続けることが大切です。

**下肢閉塞性動脈硬化症**：動脈硬化により足の血管が狭窄、詰まる病気です。足の先まで血液の流れが充分届かないため、虚血状態になった骨、筋肉、皮膚、爪など足の組織の健康が保てなくなります。この病気は、特徴的な症状の有無により、左の図のように4段階に分類できます。

以前と違って**I度**「足が冷たい」「足がしびれる」「足の色が白っぽくなった」などの徴候があったら、閉塞性動脈硬化症を疑う必要があります。**II度**しばらく歩くとフクラハギが痛くなり、休むと治る、これを繰り返す「**間欠性跛行**」は、これの典型的症状です。病状が進むにつれ1回の歩行距離が徐々に短くなります。さらに進むと、**III度**歩行困難となり、じっとしていても足が痛む「**安静時疼痛**」、もっと進むと、**IV度**足先やかかとの皮膚がただれる「**潰瘍**」、さらに進行すると黒く変色してその部分が腐る「**壊疽**」になり、ついにはその部分の足の切断に至ります。

下肢閉塞性動脈硬化症患者の50%前後に狭心症や心筋梗塞症、30%前後に脳血管障害があるとのデータがあるなど、別表の項目に該当する場合は発症のリスクが高くなるので、注意が必要です。また、残念なことですが、透析者は膝下の血管に石灰化を伴う動脈硬化が進んでいるケースが多いため、下肢閉塞性動脈硬化症になる確率が高いとされているので、とくに注意が必要となります。

### 神経性間欠性跛行 下肢閉塞性動脈硬化症との区別

腰部脊柱管狭窄や椎間板ヘルニアが原因でも「足のしびれ」「間欠性跛行」が起こりますので、医療機関で診断を受けてください。

#### 下肢閉塞性動脈硬化症

### 早期発見が大切

上段の表のI度やII度の自覚症状があれば、早めに医師の診察、適切な治療を受けることが大切です。

また、おかしいなと考えたとき、血圧測定で簡単に自己診断できるので試してください。上腕と足首で血圧を測り、足の血圧が腕の8割以下の場合、下肢閉塞性動脈硬化症が疑われます。

### 適切な治療方法の選択

禁煙、運動療法、フットケア（足の爪、皮膚のケア）などの一般的な治療方法が、有効であり優先されます。これ以外に、抗血小板薬による薬物治療、カテーテルによる血管内治療、バイパス術などの血行再建術があります。出来ることなら、手術を要するほど悪化する前に、自分で出来る禁煙、運動療法やフットケアなどで病気の進行を止め、治したいものです。

**フットケア**：下肢の閉塞性動脈硬化がすすむと足に十分な血液が流れないため、小さな傷や皮膚のヒビ割れ、水虫からでも容易に感染し、炎症、化膿へと足病変が悪化する恐れがあります。また、末梢神経障害を併発して痛みや温度に対する感覚が鈍くなるため、足のケガやヤケド、シモヤケに気付かず重症化することもあります。このため、日頃のフットケアが必要になります。

**足の観察**：毎日こまめにケガやヤケドなど足に異常がないか、足の裏、指先、爪までしっかり観察する。自分自身で十分できない場合は、家族の方などに見てもらいましょう。

**足を清潔に**：毎日、足の裏や指の間まで石鹸で優しく丁寧に洗い、しっかりと乾かす。その後、乾燥を防ぐために保湿クリームを塗りましょう。一度、ヒビ割れが起こると、なかなか治りません。爪は、まめに切り、深爪をしないように注意しましょう。

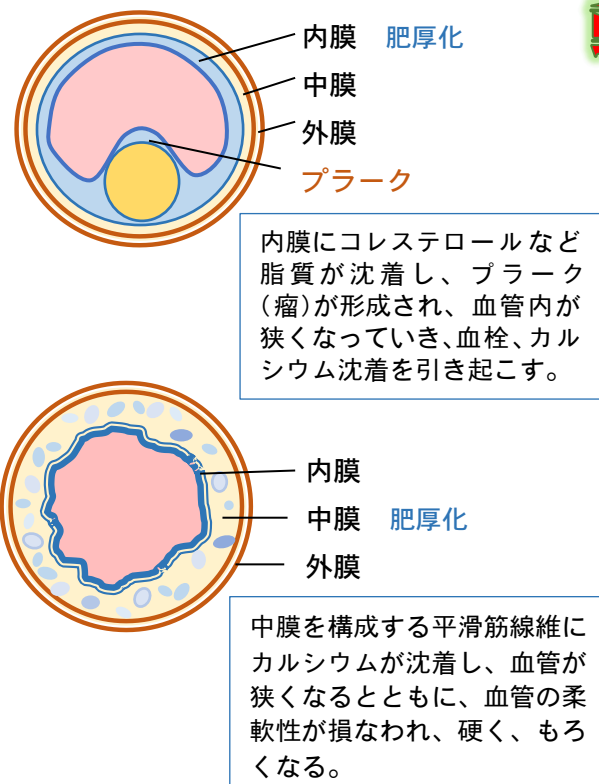
**低温ヤケドに注意**：使い捨てカイロ、湯たんぽ、電気毛布などを、直接足に当てないように注意しましょう。

**靴選び**：靴ズレ、ウオノメ、タコ、巻き爪などは、毎日履いている靴が合わないと出来ます。これらは、足病変の原因となるので、足に合った、足の甲がしっかり固定できる靴を慎重に選びましょう。

**傷ができた**：足にヤケドやシモヤケ、外傷、潰瘍、水疱、イボ、水虫などができたら、直ちに受診し、適切な処置をしてもらいましょう。

**温浴療法**：フットケアの一環として足温浴を行うと、足の血行が改善する効果があります。体温より少し高め、38度ほどの温水に足首の上まで1回10～15分間浸けると、足先が温まり血行が良くなります。バブなどの炭酸入浴剤を使用すると更に効果が高まります。熱めの湯は低温ヤケドの恐れがありますから、注意しましょう。

## 動脈硬化



心臓から血液を送る動脈の血管壁が厚くなったり、硬くなったりして、本来の構造が壊れ、働きが悪くなる病変です。一般的な動脈硬化は、血管の内膜に蓄積するコレステロールが原因のものと、血管の中膜に沈着するカルシウムが原因のものがあります。血管壁が厚く硬くなり、血管の柔軟性が減退し血管内も狭くなり、健全な血行を妨げたり、血栓、潰瘍をつくる原因となります。動脈硬化は、心臓の冠動脈、大動脈、さらに脳、頸部、腎臓、内臓、手足の動脈などによく起こります。動脈硬化になると、血液を送っている臓器や組織に十分な血液が供給されないため、障害が生じます。例えば、心臓の冠動脈に動脈硬化が起きると**狭心症**や**心筋梗塞**の原因になり、脳に血液を送る頸動脈や脳動脈に動脈硬化が起こると**脳梗塞**に、足に血液を送る血管に動脈硬化が起これば、**下肢閉塞性動脈硬化症**の原因となります。

### 動脈硬化を抑える

バランスのとれた**食事**。野菜、果物などの**抗酸化物質**の積極的摂取。ストレス軽減のための**適度な運動**や**良質の睡眠**。**禁煙**。基礎疾患（糖尿病、脂質代謝異常、高血圧、高尿酸血症など）の**コントロール**が大切です。

エルピスのコエンザイム粒やエルピスドリンクには、動脈硬化の進行を抑える数多くの抗酸化成分や血行をよくする栄養成分がバランスよく配合されていますのでお役立てください。