



◆足の動脈硬化と閉塞性動脈硬化症を防ごう

血管の弾力性が失われて硬くなったり、動脈内にさまざまな物質が沈着して血管が狭くなり、血液の流れが滞る状態を動脈硬化といいます。

それが足の動脈に起こり、流れる血液が不足することによって痛みを伴う歩行障害があらわれるのが閉塞性動脈硬化症です。

◆こんな症状があれば受診を

慢性の閉塞性動脈硬化症は、徐々に動脈が閉塞します。

初期には歩行など足の運動をおこなうことで足に疲れ、だるさ、痛み、こむら返りなどの症状が起ります。こうした症状は10分ほ

ど休むと軽くなるか、なくなりません。ふくらはぎに起こることが多いですが、お尻や太ももに生じることもあります。さらに進行すると安静にしても足に痛みがでたり、血液が足の先に行かないので、潰瘍ができ、ついには足が腐ってしまい切断しなければならぬこともあります。思い当たる症状があれば早めに循環器内科か血管外科を受診しましょう。



◆急性閉塞にはさらに注意！

また、突然正常だった動脈が閉塞する急性動脈閉塞症の場合には、突然の足の激痛、足全体が氷のように冷たい、次第にしびれて動かなくなる等の症状が起こります。足の場合は6時間以内の血流再開が必要です。早急に医療機関を受診しましょう。

◆危険因子は何か

閉塞性動脈硬化症の下地となり、悪化させる因子は、喫煙、糖尿病、高血圧症、脂質異常症、慢性腎不全などです。これら生活習慣病の増加により閉塞性動脈硬化症も増え続けています。

特に糖尿病の方はそうでない方に比べて動脈硬化症が重症化しやすく、治療のため足を切断する下肢切断率は5倍も上昇すると報告されています。

危険因子の中でも自分の努力でなおせるものは喫煙です。タバコは血液を粘っこくしたり、血管を収縮させたり、あるいは血管の枝道の発達を妨げたりして、とても悪い影響を及ぼします。是非、禁煙しましょう。

◆全身の血管に気をつけよう

閉塞性動脈硬化症があるということは、足の動脈のみでなく、他の部位の動脈にも動脈硬化が及んでいると考えなくてはなりません。即ち、心筋梗塞や脳梗塞、人工透析などに近い将来なる可能性がかなり高くなるわけです。統計では、閉塞性動脈硬化症の方の3割に心血管疾患の合併が、2割に脳血管疾患の合併が認められています。動脈硬化は全身病であると捉えて生活習慣の改善、早期発見、早期治療に努めましょう。

