

CONTENTS

目次

| | PAGE |
|---------------------|------|
| ● こんな症状はありませんか? | 2 |
| ● 閉塞性動脈硬化症とは? | 3 |
| ● 動脈硬化は全身の病気! | 4 |
| ● 足の痛みを放っておくと・・・ | 5 |
| ● 閉塞性動脈硬化症とよく似た病気 | 6 |
| ● どんな検査をするのでしょうか? | 7 |
| ● どんな治療をするのでしょうか? | 9 |
| ● 日常生活で気を付ける点は? | 12 |
| ● 動脈硬化の危険因子 | 13 |
| ● 閉塞性動脈硬化症の症状をチェック! | 14 |



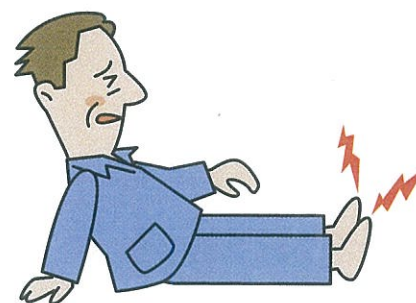
こんな症状はありませんか?



● 足が冷える、しびれる



● 歩くとふくらはぎが痛くなる



● 寝ている時にも、
足が痛いと感じる



● 足の色が悪い、
● 傷が治りにくい

このような症状がある方は「閉塞性動脈硬化症」の疑いがあります。閉塞性動脈硬化症は血管の病気です。進行すると、足を切断しなければならない場合があります。

少しでも症状があてはまる方は病院での検査を受けてみてはいかがでしょうか?

閉塞性動脈硬化症は早期発見が高い治療効果につながる病気です。この冊子をよくお読み頂き、閉塞性動脈硬化症の正しい理解にお役立てください。

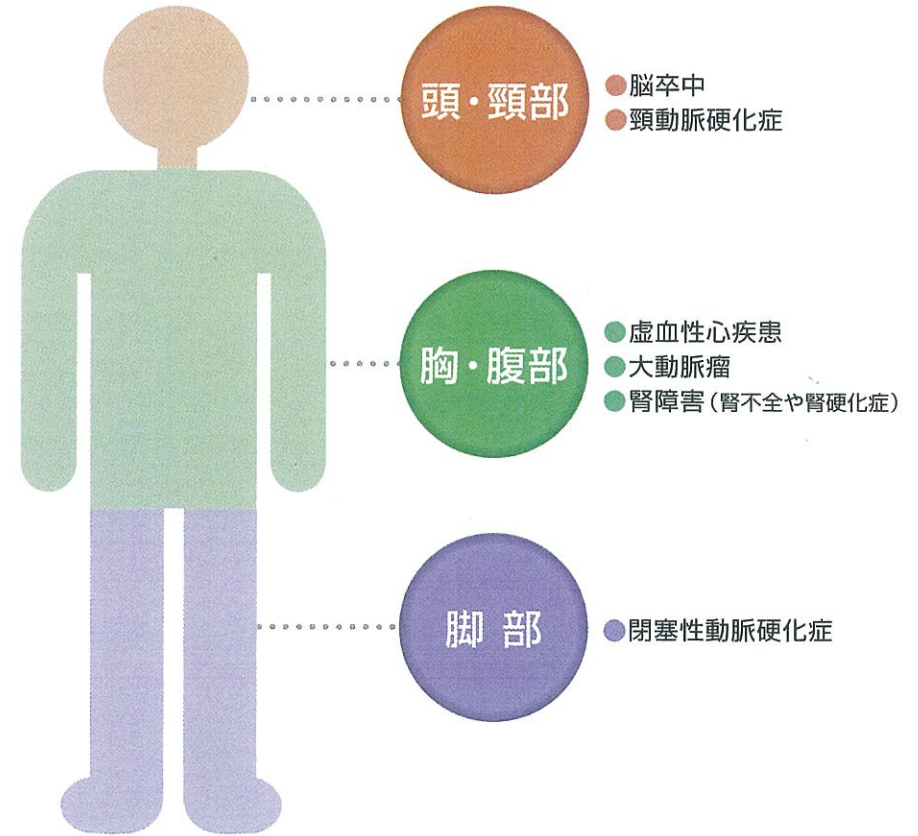
閉塞性動脈硬化症とは？

動脈内にコレステロールがたまって、血管が狭くなったり（狭窄）、血管が詰まったり（閉塞）することを動脈硬化と言います。この動脈硬化が原因で足に血流障害が起きている状態を「閉塞性動脈硬化症:ASO=Arteriosclerosis obliterans」と言います。



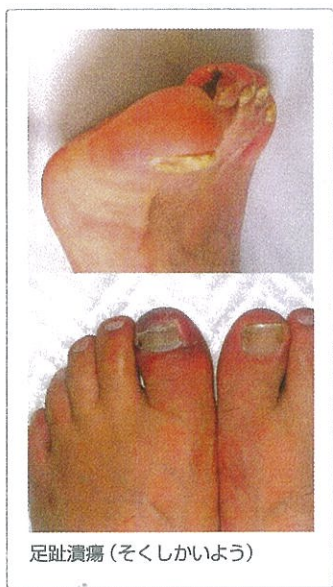
動脈硬化は全身の病気！

足の血管が狭くなっているということは、他の部分の血管も動脈硬化が進行している可能性が高いということになります。動脈硬化は血管のどの部分でも起こります。首から脳にかけての動脈硬化は脳卒中の原因になりますし、心臓の血管でおれば、狭心症や心筋梗塞を引き起こします。足の血管の狭窄を早期に発見することは、全身の血管の病気を早期に発見することに繋がります。



足の痛みを放っておくと…

足の血管が狭くなり始めると、初期は無症状ですが、時にしびれや冷感が見られます。その後、歩くと痛くなるという症状があらわれ、さらに進むと潰瘍（かいよう）ができたり、足が腐りはじめたりします。そして、最悪の場合は、足を切断するという事態になってしまいます。



足趾潰瘍（そくしかいよう）

「足が痛い」という症状があらわれはじめると、歩くことが億劫になってしまいます。

歩くことは、詰まった血管のまわりの血管を発達させ、血液の流れを良くする働きがあります。よって、歩かなくなるとますます血流状態は悪くなり、症状を悪化させてしまいます。



壊疽（えそ）



色調異常



● 早期発見・治療することで、自分の足で歩くという生活が維持できるのです。

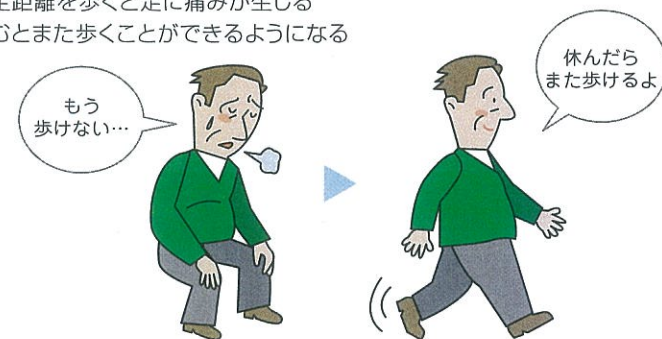
閉塞性動脈硬化症とよく似た病気

閉塞性動脈硬化症とよく似た症状が現れる病気に「^{せきちゅうかんきょうさくしゅう}脊柱管狭窄症」があります。閉塞性動脈硬化症と同様に歩くと足が痛くなるのですが、かがんで休むと歩けるようになるという点が違います。閉塞性動脈硬化症が血管の病気であるのに対し、脊柱管狭窄症は神経の圧迫による病気です。

閉塞性動脈硬化症 ^{へいそくせいどうみゃくこうかじゅう}

血管の狭窄・閉塞が原因

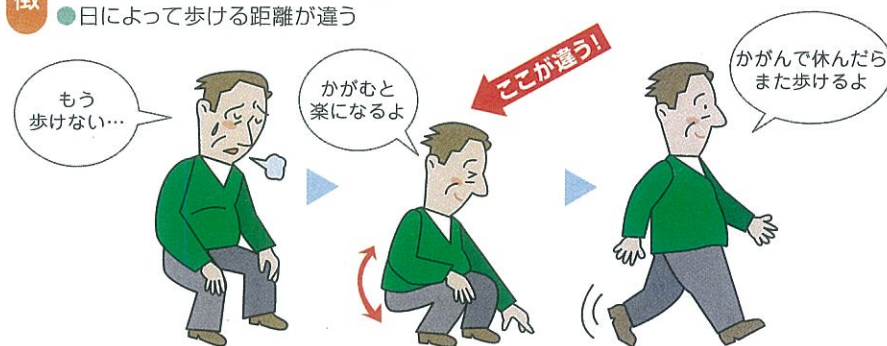
- 特徴
- 足がしびれる、足が冷たいなどの症状がある
 - 一定距離を歩くと足に痛みが生じる
 - 休むとまた歩くことができるようになる



脊柱管狭窄症 ^{せきちゅうかんきょうさくしゅう}

神経の圧迫が原因

- 特徴
- 歩くと足が痛い、かがんで休むと歩けるようになる
 - 自転車なら比較的長時間こぐことができる
 - 日によって歩ける距離が違う



どんな検査をするのでしょうか？

病院で行う一般的な検査についてご紹介します

問診・聴診 ・触診

医師が症状について質問し、痛みの様子を確認します。また、足の脈を触れたり、聴診器で音を聞いたりします。動脈に狭窄や閉塞があると、脈が弱くなったり、血管雑音が聞こえたりします。その他、足の色が悪くなったり、爪が変形したりしていないかを確認します。



血液検査

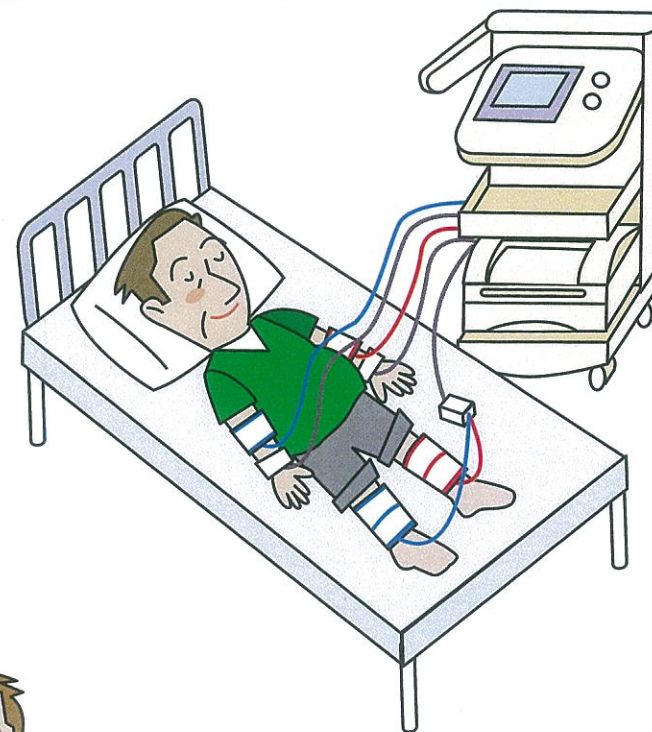
血液検査で、動脈硬化になっているかどうかは判断できませんが、動脈硬化の原因（糖尿病、脂質異常症、腎臓病など）について調べることができます。



7

血圧測定

腕と足に血圧計を巻き、腕と足の血圧を測ります。足の血圧が低いと、足の動脈に狭窄または閉塞の可能性がありますが、足首血圧÷上腕の血圧で計算し、0.9を下回ると閉塞性動脈硬化症の疑いがあります。



● その他、症状によって、CT、MRI、超音波（エコー）、血管造影などの検査を組み合わせ、血管の状態を調べます。

8

どんな治療をするのでしょうか？

閉塞性動脈硬化症ということがわかれば、症状改善のために治療を進めていきます。治療法はさまざまですが、他の病気の状態も考えて総合的に判断することが必要です。医師と相談し、適切な治療法を選択するようにしましょう。

薬物療法

血液を固まりにくくする薬を服用します。



運動療法

痛みが出る直前まで歩いて休み、回復したら再び歩きます。これを繰り返すことで、詰まった血管の周りの血管を発達させて、血流を改善します。



治療法は症状の進行度合いによって選択されます
下記は治療法選択の一般的な目安です。

軽度 中度 重度

薬物・運動療法

血管内治療・外科的治療

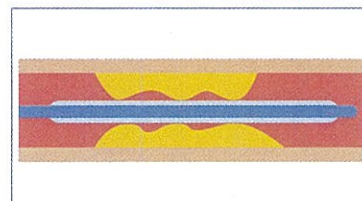


薬物療法・運動療法は組み合わせて行うことが一般的です。またこれらは、医師の指導のもとに行われます。

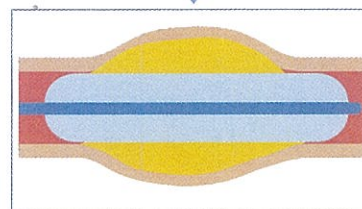
血管内治療

足の付け根などから、細い管(カテーテル)を挿入し、先端についている風船(バルーン)をふくらませ、狭くなった血管を押し広げます。血管を広げるだけでなく、血管を支える金属製の網目状の筒(ステント)を血管内に残すこともあります。カテーテルはとても細く、体に2~3mmの小さな穴をあけるだけで血管に挿入できます。

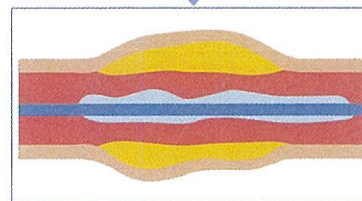
バルーンによる血管形成



バルーン付のカテーテルを血管の狭窄部にもっていく

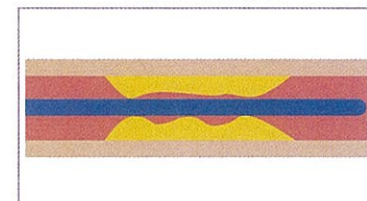


バルーンを膨らませ、血管を押し広げる

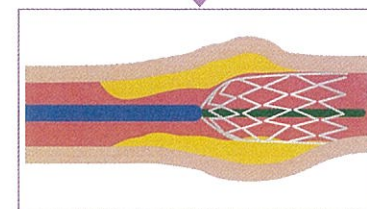


バルーンをしぼめて、血管から抜く

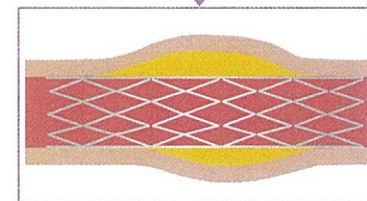
ステント留置



ステント入りのカテーテルを血管の狭窄部にもっていく



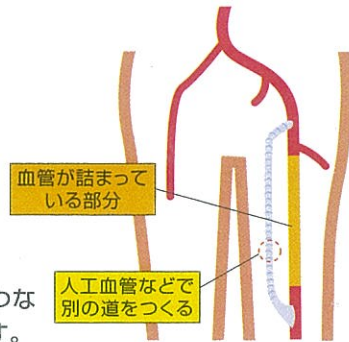
狭窄部でステントを広げる



ステントを残して、カテーテルを抜く

外科的治療

血管が詰まっている部分の上下に、別の血管をつないで、新しい血液の通り道（バイパス）を作ります。



新しくつなぐ血管には、自分の静脈（自家静脈）や人工血管を使用します。自家静脈は、取り除いても問題ない部分の静脈を使います。

外科的治療は古くから行われており、人工血管は40年以上にわたって使用されている治療材料です。これまでの歴史から、治療成績が比較的良好いとされています。

手術は足を大きく切り開くのではなく、血管をつなぐ部分だけを切開して行います。

人工血管による血流改善手術



①血管をつなぐ部分に小切開を施します。



②片方の切開部から血管に、人工血管をつなぎます。



③皮膚の下を通して、もう一方の切開部から出します。



④適当な長さに切って、血管につなぎます。

日常生活で気をつける点は？

閉塞性動脈硬化症は生活習慣に大きく関わる病気です。病院での治療だけでなく、自分自身で日常生活を改善することも大切です。

●タバコはやめましょう

タバコに含まれるニコチンは、血管を収縮させる作用があります。

●毎日歩きましょう

歩くことで、狭くなった血管のまわりの血管が発達します。

●足を冷やさないようにしましょう

寒いと血管は収縮し、血液の循環が悪くなります。

●栄養のバランスが取れた食事をしましょう

コレステロールや脂肪分の多い食べ物は控え、減塩を心がけましょう。

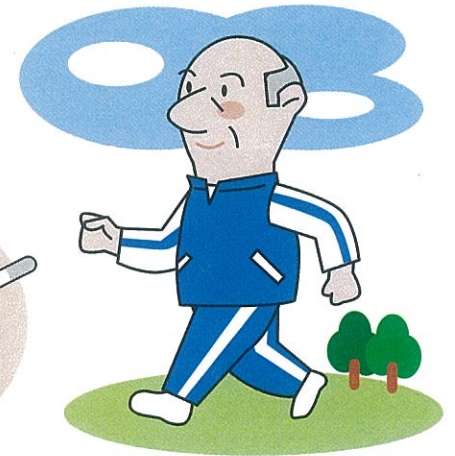
●水分を多く摂りましょう

水分が不足すると血液が固まりやすくなり血管が詰まりやすくなります。

●不規則な生活を避け、ストレスを無くしましょう

興奮すると血小板機能が活性化し、血液が固まりやすくなります。

またストレスは過食・過度の飲酒・喫煙などにも繋がるので良くありません。



動脈硬化の危険因子

あなたが動脈硬化になる可能性はどれくらいあるのでしょうか？
あてはまる項目が多いほど、要注意です。

たばこを吸う

糖尿病である
(血糖値が高い)

脂質異常症である
(悪玉コレステロールと
中性脂肪値が高い)

高血圧である

肥満である

透析を
受けている

親・兄弟に
心筋梗塞・脳卒中
で倒れた人がいる

65歳以上の
男性である



● 少しでも不安を感じる方は、
早めに検査を受けましょう！

閉塞性動脈硬化症の症状をチェック！

閉塞性動脈硬化症の症状をまとめました。1つでもあてはまれば、
検査が必要です。

症状 チェックポイント

軽度

- 足がしびれる
- 足が冷たく感じる
- 足の感覚が鈍い
- 足の色が悪い(青くなっている)

中度

- 歩くと足が痛い(歩くとふくらはぎに痛みがあるが、
立ち止まって休むと、症状がおさまる。)
- ※前かがみになる、しゃがんで休むということで、
症状がおさまる場合は「脊柱管狭窄症」の可能性あります。

重度

- 爪に変形が見られる
- 指に変形がある
- じっとしていても足が痛い
- 足の傷が治らない