

寒さを感じる季節がやってきました。以前は、こんなに足が冷えなかったのに、歳のせいかな…。と感じる方も多いとおもいます。確かに、年齢を重ねれば心臓や血管の機能が衰え、血行が悪くなるため、足が冷えるようになります。しかし、それだけではありません。もっと恐ろしい病気が、その背後に隠れているのです。

編集担当：中本 勝巳 平成23年11月30日発行

怖い 足の病気

閉塞性動脈硬化症の症状と分類

I度	無症状、足がしびれる、足が冷たい
II度	間欠性跛行
III度	安静時疼痛
IV度	潰瘍、壊死

下肢閉塞性動脈硬化症 (ASO)

足の潰瘍⇒壊死⇒切断に至る足病変を防ぐ

動脈硬化：心臓から体内に血液を送る動脈の血管壁にコレステロールやカルシウム、リンなどが溜まり、狭窄（血管が狭くなる）や閉塞（血管が詰まる）が起きる病気です。動脈硬化になると血液を送っている臓器に障害が起きます。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になり、脳に血液を送る頸動脈や脳動脈に動脈硬化が起ると脳梗塞に、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です。

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
- 血液のリン、カルシウム値が高い
- 栄養状態がよくない

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やすくなります。この病気は、特徴的な症状の有無により、4段階に分類（表）できます。以前と違って「足が冷たい」「足の色が白っぽくなった」「足がしびれる」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。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、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、足先やかかとの皮膚がただれる「**潰瘍**」、それから黒く変色する「**壊死**」状態になり、そのまま放置すると足の切断に至ります。

足の観察 早期発見 適切な治療

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、次の方法で簡単に自己診断できるので試してください。

① 下脚挙上ストレス試験…この方法が足の虚血を診断する上で正確な方法とされます。

① ベッドに上向きに寝て、両足を上に挙げ、足首を回したり、前後に動かして、足底が白くなるまで続ける。

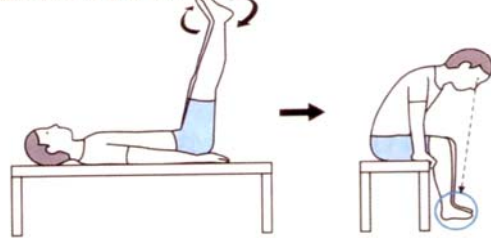
② その後、直ぐに起き上がり、ベッドに座り、足を床に下ろす。

③ 約2分経った足の甲の色をみる。正常であれば、足の甲は赤みがさし、静脈が浮き出てきます。

足の甲の色が変わらないうと虚血ありと診断できます。

下垂検査

仰臥位で足を挙上し、足関節を20~40回、回す（足底が白くなるまで）



治療方法

禁煙、フットケア（足の爪、皮膚のケア）、運動療法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、フットケアや運動療法で病気の進行を止め、治したいものです。

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。

フットケア…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ワレ、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に異常がないか、足の裏、指先、爪までしっかりと観察する。

足を清潔に…毎日、足の裏や指の間まで優しく丁寧に洗い、しっかりと乾かす。

爪は、まめに切り、深爪をしないように注意する。爪や皮膚のヒビワレ、乾燥を防ぐために保湿クリームを塗りましょう。

靴選び…靴ズレ、ウオノメ、タコ、巻き爪、陥入爪などは、毎日履いている靴が合わないといえます。これらは、足病変の原因となるので、足に合った靴を慎重に選びましょう。

傷ができたなら…足にヤケドや外傷、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。