

知っておきたい!!

# 足の動脈硬化



監修：関西労災病院 循環器内科 副部長 飯田 修 先生

# 足で起こる動脈硬化とは

動脈の内側に脂質がたまって弾力を失いもろくなった状態を動脈硬化といいます。この動脈硬化が足で起こった病気を末梢動脈疾患（PAD）<sup>ピーエーディー</sup>といい、足の動脈が狭くなったりつまったりする結果、足への血流が悪くなります。

※PADはASO（<sup>エーエスオー</sup>閉塞性動脈硬化症）とよばれることもあります。

縦断面



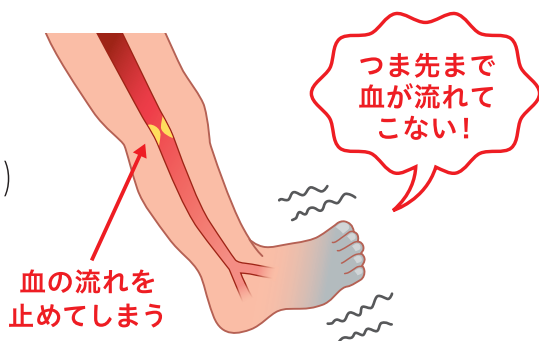
横断面



プラーク  
(酸化した  
脂質など)

正常な血管

動脈硬化の血管



血の流れを  
止めてしまう

## 検査方法（ABI測定）<sup>エービーアイ</sup>

血管のつまり具合を調べるため、ABI測定をおこないます。腕の血圧と比べて足の血圧が低いと、足の動脈が狭くなっている疑いがあります。

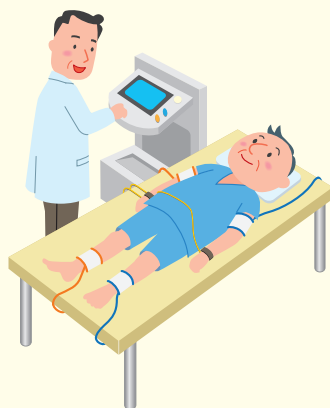
〈計算方法〉

$$ABI^{※} = \frac{\text{足首の収縮期(最高)血圧}}{\text{上腕の収縮期(最高)血圧}}$$

※ ABI：足関節上腕血圧比

〈ABI基準値〉

0.9 以下	PADの疑い
0.91～0.99	境界型
1.00～1.39	正常範囲
1.4 以上	別の検査を実施 (動脈の石灰化の疑い)



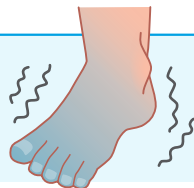
血管にカルシウムなどがたまり、「硬くなりすぎる」と、血管に病変があっても数値が正常～異常高値になることがあります。

# こんな症状があったら注意！

症状は重さによってI度からIV度に分類されます。(Fontaine分類)  
初期ではほとんど症状を感じないため、知らないあいだに進行していることがあります。速く歩くと痛む、階段・坂道で痛みが出やすいなど、気になることがあれば早めに受診しましょう。

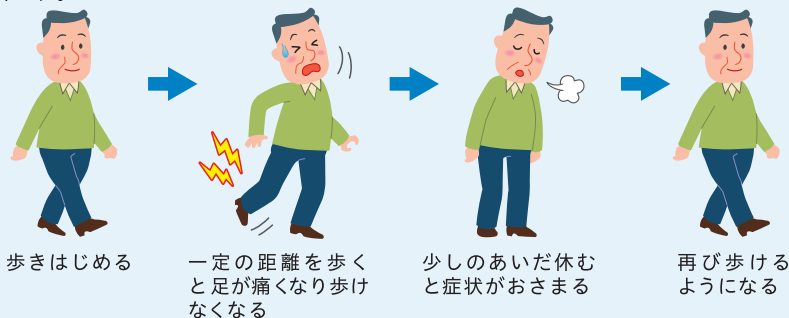
## I 度 ▶▶▶▶ 無症状

自覚する症状がなくても、動脈が狭くなったりつまっている場合があります。足の冷えやしびれなどを感じる場合があります。



## II 度 ▶▶▶▶ かんけつせいはいこう 間歇性跛行

「しばらく歩くと、足のだるさや痛みなどのために歩けなくなり、少しのあいだ休むと再び歩けるようになる」症状です。歩くために必要な酸素の供給が追いつかないことが原因です。



## III 度 ▶▶▶▶ あんせいじとうつう 安静時疼痛

じっとしていても足が痛みます。痛みで眠れないことがあります。



## IV 度 ▶▶▶▶ かいようえし 潰瘍・壊死

足にただれた深い傷(潰瘍)ができたり、くさって黒く(壊死)なったりします。



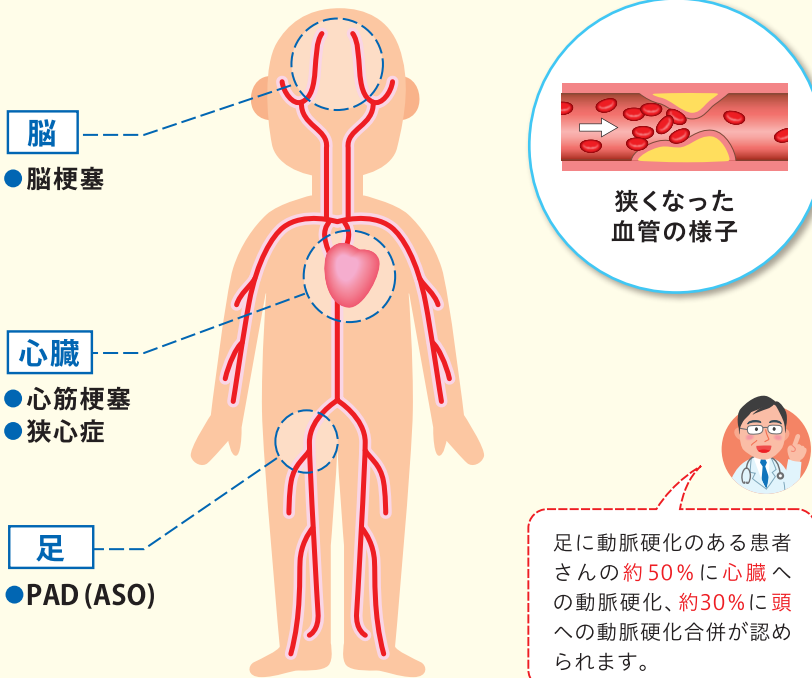
こちらの症状の順番に出現するわけではありません。日頃からあまり歩かない方は、ある日突然潰瘍が出現することがあります。

# 「足」にとどまらない病気のリスク

足に動脈硬化があると、全身で動脈硬化が進んでいる可能性が高いとされています。動脈硬化は脳梗塞や心筋梗塞の原因になることが知られています。足だけの病気にとらえず、全身の病気であると考えましょう。

## 動脈硬化が起こる場所と病気

脳梗塞や心筋梗塞はどちらも血管がふさがることによって起こります。動脈硬化はその危険性を高めてしまいます。

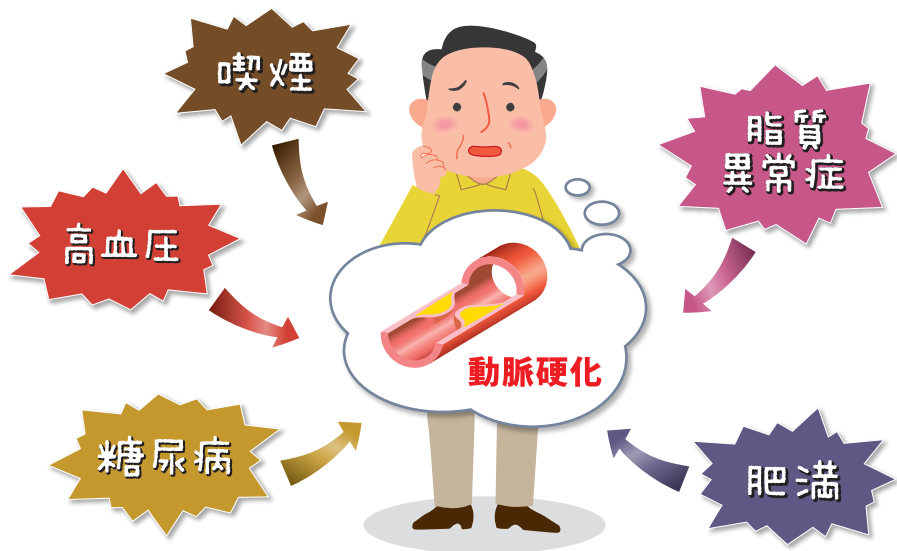


治療では、足の動脈硬化にとどまらず、脳梗塞や心筋梗塞の発症を防ぐことが重要となります。

# ■ まずは生活習慣の改善

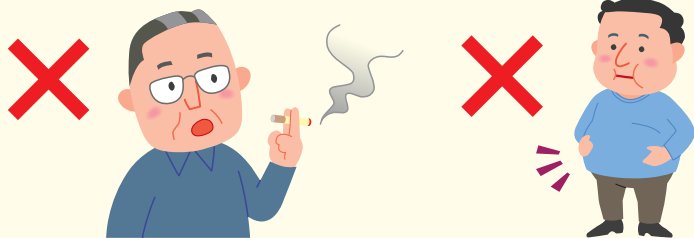
動脈硬化は喫煙や生活習慣病と強い関連があります。

禁煙や生活習慣病の治療は足だけではなく、動脈硬化から全身の血管を守ることに繋がります。放っておかずに、できることから始めましょう。



## 日常生活の注意

- タバコをやめ、受動喫煙にも気をつけましょう
- バランスの良い食事を心がけましょう
- 食べ過ぎやお酒の飲み過ぎに注意しましょう
- 普段から運動を心がけましょう



# 足の動脈硬化の治療法

基本的な治療として生活習慣の改善、生活習慣病の治療をおこなった上で、運動療法と薬物療法がおこなわれます。

症状が進行している場合は血管内治療や手術による血流の再開が検討されます。

## ● 運動療法

間歇性跛行に対しては、専門家の監視の下での歩行運動がもっとも効果的とされます。

狭くなった動脈があっても、歩くことで周りの動脈が発達します。それにより、足への血流が改善し、より長い距離を歩くことができるようになります。

### 歩行運動の目安

歩行運動では、痛みで歩けなくなる手前で休み、おさまったら歩くことを繰り返します。1回30～60分間、週に3日を3カ月以上続けることが効果的とされています。



足に傷がある患者さんにおいては運動療法にて傷が悪化する場合があります。

## ● 薬物療法

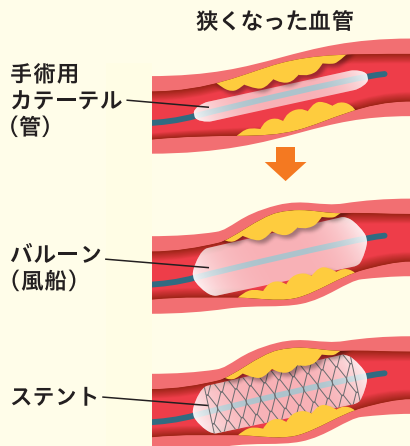
主に血液をサラサラにする薬や血管をひろげる薬が用いられます。

これらの薬には、足への血流を良くして症状をやわらげる働きや、足や脳、心臓などでの動脈のつまりを予防する働きがあります。



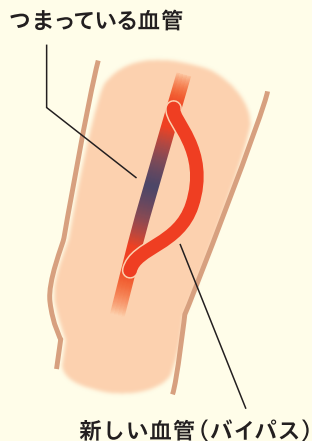
### ■ 血管内治療

狭くなった血管にカテーテルとよばれる管を通し、バルーン(風船)を使ってひろげます。ステントと呼ばれる金属製の網状の枠を入れることもあります。



### ■ バイパス手術

手術により、つまっている血管を通らない新たな血液の通り道(バイパス)をつくります。



すべての患者さんにおいて薬物療法は重要ですが、重度のPAD(安静時疼痛や潰瘍・壊死)患者さんへの第一選択治療は血管内治療か外科的バイパス手術が推奨されております。

## 忘れがちな 足のケア

足への血流が足りなくなると傷の治りが悪くなり、重症化しやすくなります。早期の発見や予防のために、足のチェックやケアが大切です。

- 足を清潔に保ちましょう
- 靴下をはいて足の保温・保護をしましょう
- 靴はきつくならないものを選びましょう
- 長すぎる爪や深爪に注意しましょう



医療機関名

沢井製薬株式会社