



VOL. 62  
08年  
06月

今月の  
特集

閉塞性動脈硬化症

ずっとまでも快適に運動する為に

## 閉塞性動脈硬化症とは

「動脈硬化」で脳の動脈が閉塞すると脳梗塞、心臓の動脈が閉塞すると心筋梗塞と呼ばれます。足の動脈が動脈硬化のために狭くなったり詰まったりすると足を動かすのに必要な酸素が不足する為に歩行すると足に痛みを生じるようになります。

これを閉塞性動脈硬化症 (ASO) または末梢動脈疾患 (PAD) と呼びます。糖尿病とも密接な関係があるとされ、症状を見過ごして放置すると足の切断になる場合もあります。

### 《ASO とは?》

足の動脈の狭窄が進行すると足先に潰瘍が出来たり壊死する場合があります。足の動脈硬化の進んだ人では心臓や脳の血管にも同じような病気があることが多いので、心筋梗塞や脳梗塞を合併することも少なくありません。

### 《ASO の症状》

①歩くのがおっくうだったり、つらいと感じる。②歩ける距離が短くなったと感じる。③歩くと足の筋肉が痛くなる。とくに坂道や階段を上るときに痛む。数分間立ち止まって暫く休むと足の痛みが改善して、また歩けるようになるのが特徴的といわれています。④最近手や足がいつも冷たく感じられる。⑤左右の足の色が違う。などの症状が現れます。

★さらに進行するとじっとしても足が痛むようになります。また足先の潰瘍や足の壊死が起こる場合もあります。

### 《ASO になるとどうなるの?》

「動脈硬化」は全身に起こるので足の血管に動脈硬化があると脳梗塞や心筋梗塞などの命にかかわる病気を合併することがあります。ASO を重症化させず、また怖い合併症を防ぐ為には早期発見が大切です。とくに糖尿病患者さんでは ASO を見過ごされやすい為、アメリカの糖尿病学会では積極的にスクリーニングを行い早期に発見・治療するように促しています。

### 《ASO を防ぐには》

①適度な運動で血行をよくすること。②禁煙を守ること。③血中の脂質を下げる。④糖尿病の方では血糖値をよくすること。これらが重要とされています。

### 《ASO の早期の診断》

当院では ASO の疑いがある場合には ABI 測定 (CAVI) を実施して ASO の早期診断に努めています。足の血圧と腕の血圧を同時に測定して、足の血圧が腕の血圧に比べて極端に低い場合には足の動脈の狭窄の疑いを発見することが出来ます。さらにこの検査では一緒に血管壁の硬さ (血管年齢) を推定することも可能で、測定した血管の硬さが心筋梗塞などの危険性と相関することがわかっています。ABI 検査で ASO が疑われた場合にはさらに血管造影などの精密検査が行なわれます。

### 《ASO の治療》

①まず動脈硬化の原因となっている病気の治療が重要です。高血圧、糖尿病、高脂血症などの治療をさらに厳しく行なうことが重要になります。②それとともに抗血小板薬、血管拡張剤などの薬が用いられます。③症状が進んでいる場合には狭くなっている血管をバルーンやステントで拡張する治



## 院内行事と健康などに関するニュース

**【ダイアレディース会のお知らせ】** 7月のダイアレディース会はお茶会です。初めて参加される方を歓迎します。女性同士で病気のことや治療のことなど交流してみたいかですか?楽しいひと時を皆さんでお過ごしいただければと思います。【期日】: 2008.7. 7 (月) PM1:00 ~ 2:30 【場所】: 当院セミナー室 (今後の予定などに関しては院内の掲示板をご覧ください)

**【1型糖尿病の会開催のお知らせ】** 以前より計画していた [1型糖尿病の会] の第1回を開催することになりました。1型糖尿病はインスリン治療が必須ですが、生活習慣とは別の原因で起こります。人数も少ないため同じ病気の方同士で病気のことや治療に伴う生活のことなどを話す機会を作りたいと思います。当院を受診している1型糖尿病の患者さんを対象に第1回を開催します。【期日】: 2008.7.6 (日) 11:30-14:00 (11:00 開場)

【場所】: 当院セミナー室

(上記の催しに参加希望の方はスタッフまでお声をかけてください)

## 休診のお知らせ

ご迷惑をおかけしますが  
6/27 (金) ~ 6/28 (土)  
7/21 (月) ~ 7/23 (水)  
は休診とさせていただきます  
ご了承ください

6月

S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

7月

S	M	T	W	T	F	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	28	30	31		

6月の新緑はきれいですね。梅雨入りまでの季節が運動には適しています。動脈硬化の予防にも1日1万歩くらい歩くことが勧められています。気持ちよく歩きましょう

