

# 足と健康

仙台徳洲会病院  
心臓血管外科

〒981-3116

仙台市泉区高玉町9-8

電話 022-771-5111 (代表)



あなたの足の  
症状は心臓病や脳  
梗塞などの前兆か  
もしれません

## Aさんの場合

**68歳の男性です。会社勤めを辞めて約8年経ちました。もともと大きな病気はなく、病院にかかっていませんでした。若い頃から外食が多く、付き合いで飲む機会も多かったそうです。数年前の健康診断で高血圧と糖尿病といわれ、近くの内科にかかりつけです。血圧、糖尿病のクスリは飲んでいましたが、最近コレステロールも高いといわれました。**

健診でコレステロールが高いといわれたものの、LDLコレステロールが高く、HDLコレステロールが低いということでした。しかしLDLやらHDLやら、よくわからないし、日常生活に変化もないためそのまま気にせずおきました。タバコもなかなかやめられないAさんでしたが、足がしばしば痛くなり、病院に行くのもおっくうになっていました。

そんなある日のこと、足の小指側にじゅくじゅくとした靴ずれのような傷ができていたのです。しばらく

ほうっておいたのですが、なかなか治りません。年のせいなのかとあまり気にせずにいたのですが、次第に痛みが激しくて夜も寝れなくなっていました。

とうとう運命の日がやってきたのです。朝から調子が悪かったのですが、突然胸が押しつぶされるように痛みだし、たまらず救急車を呼ぶAさん。病院に着くとすぐにカテーテル検査となりました。医師から家族には命も危ないと伝えられました。



**仙台徳洲会病院 心血管カテーテル室**  
仙台徳洲会病院では、最新のカテーテル検査室を3部屋備えており、複数の検査を迅速かつ細やかに対応ができる。

## 悪玉？善玉？

健診などでおなじみのコレステロール値ですが、悪玉・善玉という言葉もよく耳にします。いわゆる悪玉コレステロールとはLDLコレステロールのことで、血管壁内に沈着して動脈硬化の原因となります。それに対して善玉コレステロールとは、HDLコレステロールと呼ばれるもので、沈着したLDLコレステロールを掃除してくれる役割をしています。従って**LDLコレステロールは低く、HDLコレステロールは高い方が動脈硬化は進みにくくなります**。検査結果を見る際には注意しておきましょう。

## 病気は何だったのでしょうか？

最終的な病名は急性心筋梗塞症です。死亡率も高く一刻を争う状態です。一命を取り留めても心臓の機能障害を残すかもしれません。

ではこのような状態になる前になにか前触れはなかったのでしょうか？それが足の病気である**閉塞性動脈硬化症**と呼ばれるものです。心筋梗塞症と同じように血管の病気です。動脈硬化が原因となるのですが、特有の症状がありますので早めに対処が可能です。

## 閉塞性動脈硬化症の症状は？

初期段階では足が冷たく感じます。見た目も蒼白になっている場合もあります。次の段階として**歩くときふくらはぎなどが痛くなる症状があります。しばらく休むと回復するのでまた歩けるようになります**。いつも同じような距離で症状がでるのです。さらに進行するとじっと

していても痛くなったり、じゅくじゅくと治りにくい傷がでたりします。

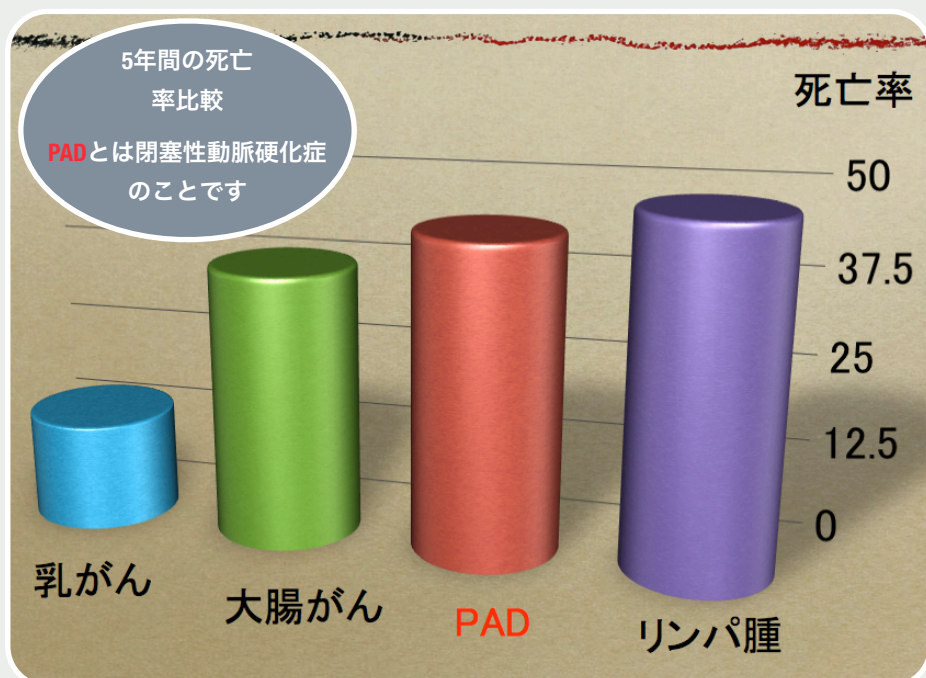
## 動脈硬化は防げるの？

動脈硬化は一種の老化現象でもありません。完全に予防できる方法はありませんが、注意すべき病気があります。それがいわゆる三大成人病である**高血圧症、糖尿病そして高コレステロール血症**になります。このような病気は放置しないで医師の指示のもとに治療してください。それは将来の心筋梗塞や脳梗塞を予防するためです。

そして**タバコはもっとも血管に悪いもの**です。これは自分の意志で辞められますので大事な治療なのです。

## 閉塞性動脈硬化症の危険性

閉塞性動脈硬化症の略語をPADと呼びます。PADの恐るべきことは、**痛などと比べても死亡率が高い**ことにあります。死亡の原因の多くは心筋梗塞や脳梗塞など全身の動脈硬化によるものなのです。



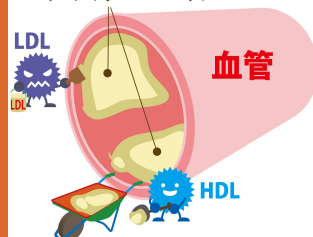
## 動脈硬化の巻

分類		基準値	今回
脂	総コレステロール	140~199 <sub>mg/dl</sub>	268
	LDLコレステロール	60~119 <sub>mg/dl</sub>	177
質	HDLコレステロール	40~19 <sub>mg/dl</sub>	31

ここが大事

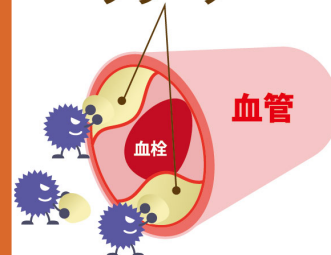
悪玉がLDLだよ。LDLはHDLの2倍以内が望ましいね。

### コレステロール



HDLは掃除の役目をしているよ。だから善玉って呼ばれるんだね。

### プラーク



LDLは周りの細胞などとプラークを作るよ。血管の中を狭くするんだ。

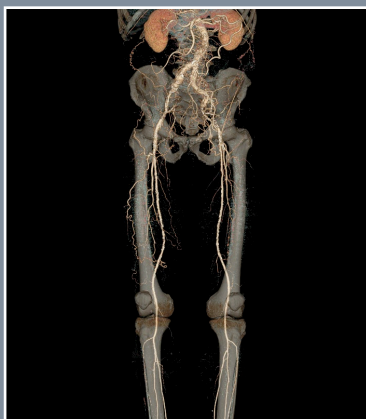
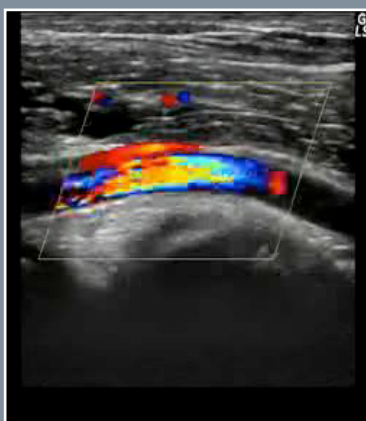


閉塞性動脈硬化症では歩くとき痛みがでるんだ。でも重症になれば潰瘍をつくったり、足の指が壊死してしまうこともあるんだよ。切断になることがあるよ。

### 上から

- 健診でみるコレステロール
- LDL・HDLコレステロールの役割
- 血管内プラーク
- 閉塞性動脈硬化症重症時の所見

# PADの検査



## PADに対する検査

上から

1. ABI検査：手と足の血圧を測定
2. 血管エコー検査
3. 三次元CT検査の画像

どの検査も比較的短時間でこなせる。特にABI検査と血管エコー検査は痛みもありません。

## 閉塞性動脈硬化症の検査は？

では閉塞性動脈硬化症（PAD）の検査にはどんなものがあるのでしょうか？検査は大変と思いませんか？いいえ、そんなことはありません。最初の検査はABIと言って、手と足の血圧を測るだけです。**足の血圧が低い場合はPADが疑われます。**検査時間も5分程度です。

その次に血管エコー検査があります。また造影剤を使用したCT検査を行なうこともあります。これらの検査は20分程度で行なえます。それで治療が必要であると思われる場合に血管造影検査を行ないます。

## 閉塞性動脈硬化症の治療は？

軽度のPADであれば**運動療法**になります。30分程度の歩行を繰り返すことにより足の血流を増加させます。**内服治療**も合わせて行ないます。

このような治療に抵抗性の場合や重症と考えられるPADに対して当院で行なっているものに**血管内治療（カテーテル治療）**があります。血管の狭くなった部分に風船を通し、膨らませることによって血管の中を広げるのです。

場所によってはステントと呼んでいる金属製の金網を挿入して膨らませることも行なっています。

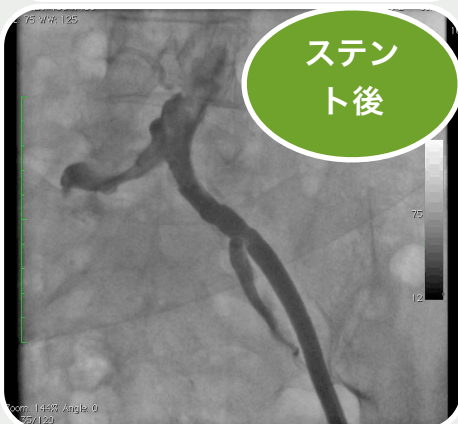
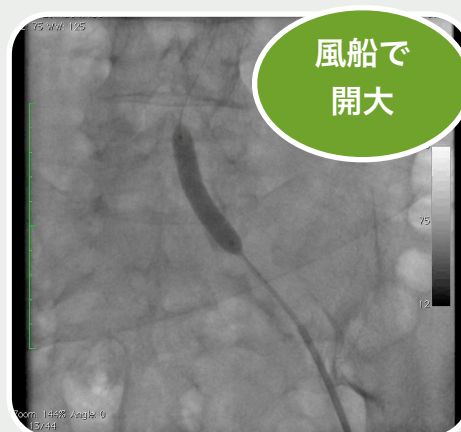
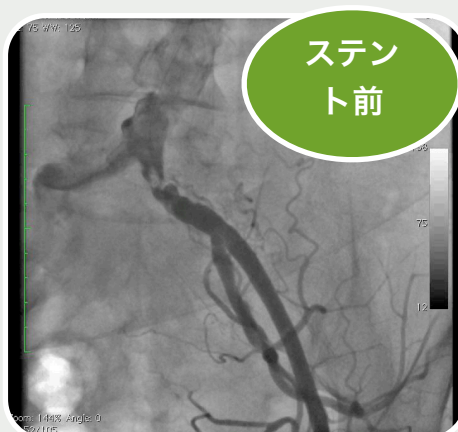
どうしてもこのような治療ができない場合には手術を行なうこともあります。手術は人工血管あるいは自分の血管を使用した**バイパス手術**です。

血管内治療で約4日ほど、手術では10日ほどの入院になります。

## 治療のあとはどうするの？

運動療法では、効果が出るまで時間がかかることがあります。また血管内治療や手術のあとは内服治療が必要です。

しかし**最も重要なことは、治療の目的は元気に歩いていただくことです。**また歩くことによって足の血流も増えますし、動脈硬化の予防にもなります。動脈硬化がこれ以上進まないように高血圧症や糖尿病、コレステロールの管理は大事になりますので、医師とよく相談をしましょう。また足の病気や心臓病、脳梗塞の方は**タバコは厳禁**です。自分の血管を大事に守りましょう。

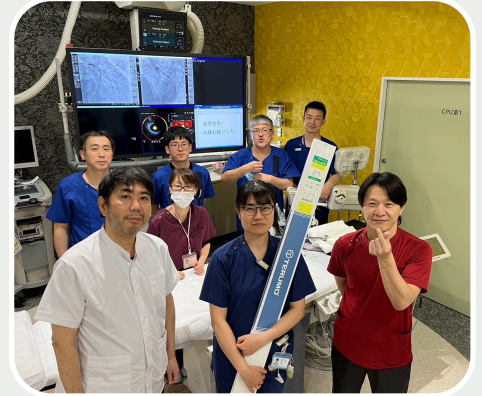


# 心臓と足のチェックリスト



該当する項目にチェックを入れてみましょう。

これで確定診断がつけられる訳ではありません。また項目にチェックが入らなかった方でも病気の可能性はあり得ます。




## 心臓と足のためのチェック

- 血圧が高めである（上が135以上、下が85以上）  
もしくは高血圧の治療中である。
- 血液検査でコレステロール値（あるいは悪玉コレステロール）が高いと言われている。
- 糖尿病もしくは糖尿病の気があると言われている。
- 現在喫煙している、もしくは今は禁煙中だが過去に20年以上喫煙していた。
- 男性である
- 血縁者に心筋梗塞あるいは狭心症と診断された者がいる。
- 自分は神経質な性格あるいはストレスを感じやすい性格だと思う。

### 心臓

以下のような症状はありませんか？

- 坂道や階段を上がったたり、農作業や雪かきをする  
と胸がしめつけられる感じがする（あるいは左肩、あご、みぞおちが痛くなる）。
  - でも休めばすぐにおさまる。
  - 年齢のせいだと思うので、あまり無理はしていない。
  - 起床後、たまに胸の違和感を感じることもある（寒い日は特にそうだ）。
- お風呂上がりに2~3分くらい胸苦しさを覚えることがある。

足のチェック	1点	2点	3点	4点
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 高血圧</li> <li>● 糖尿病</li> <li>● コレステロール</li> <li>● 男性</li> <li>● タバコを吸う</li> <li>● 足が冷たく感じる</li> <li>● 身内に心筋梗塞あるいは脳梗塞</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 歩くと片方の足が痛くなる、でも休めばおさまる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● じっとしていても足が痛む（しびれではない）</li> <li>● 腎臓が悪い</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 足に治らないキズがある</li> <li>● 足先が黒く変色して痛む</li> </ul>

3点以上は  
危険