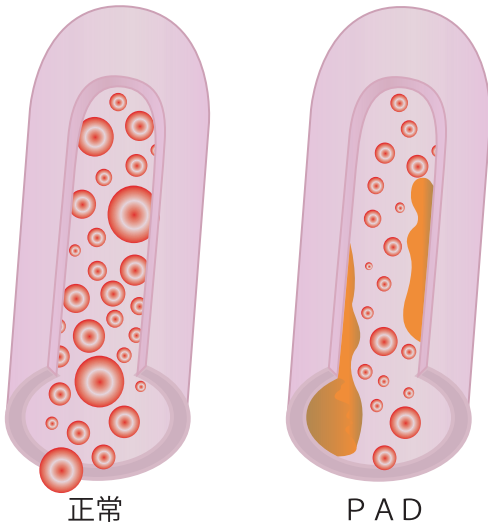


一般的に血行不良と呼ばれることが多い末梢動脈疾患（PAD）とは、動脈内の血流に制限があることをいいます。粥状物などが血管内に溜まって血管が細くなることによって生ずることが多く、酸素が豊富な血液が足まで届かなくなります。PADの存在は身体のほかの部位の動脈疾患を示唆していることがあり、脳に影響があれば脳卒中、心臓に影響があれば心臓発作などを引き起こします。



徴候と症状

PADの初期においては、ほとんどの人は症状を感じません。症状に気付いた頃には動脈が既に著明に詰まっていることが多いのです。

PADの一般的な症状には以下のようなものがあります。

- ▼ 下肢のしびれや倦怠感
- ▼ 下肢や足の冷感
- ▼ 下肢や足の発毛が見られない、乾燥している
- ▼ 足の爪の色が変わったり、厚くなる
- ▼ 歩行時の下肢の痛み（間歇性跛行）
- ▼ 横になっている時の下肢の痛み（安静時疼痛）
- ▼ 趾、足、下肢の痛みが取れない
- ▼ 下肢の色素異常

このような症状が見られたら医師を受診しましょう。PADを放置すると身体の衰退や下肢切断につながる恐れがあります。

リスク要因

PADに罹患しても、その半数ほどにしか症状が現れないため、PADの検査を受けるべきリスク要因を知ることが重要です。そのリスク要因には以下のようなものがあります。

- ▼ 年齢が65歳以上
- ▼ 喫煙（喫煙中、もしくは喫煙歴有り）
- ▼ 糖尿病
- ▼ 透析
- ▼ 高血圧
- ▼ 高コレステロール
- ▼ 本人または家族にPAD、心臓疾患、心臓発作、脳卒中の罹患歴がある
- ▼ 運動不足

治療方法

PADの治療にはライフスタイルの改善、薬の服用などが関連します。また外科手術が必要なこともあります。

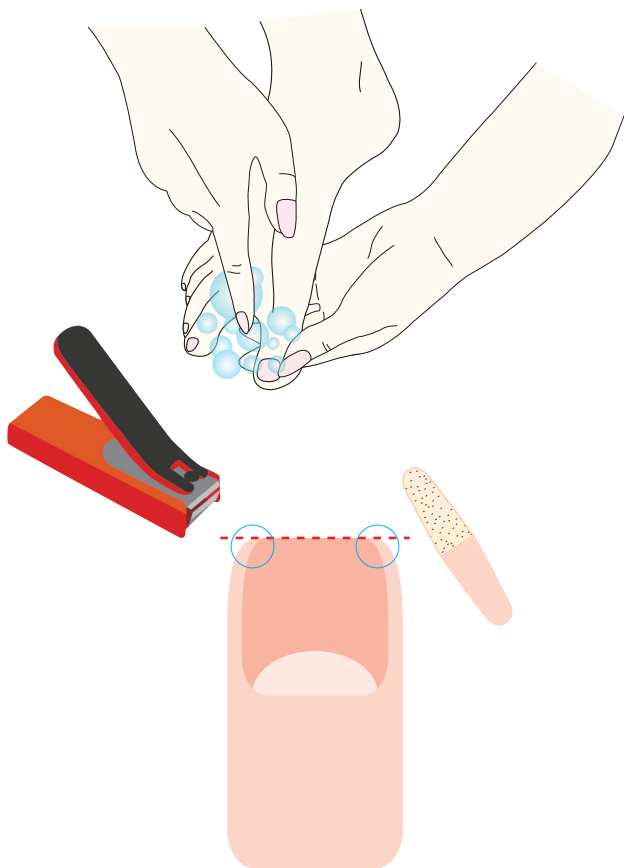
- ライフスタイルの改善
禁煙、運動、健康的な食生活を心がける。
- 投薬
血流改善、血栓予防、除圧剤、コレステロール管理、血糖管理などの薬を必要に応じて服用します。
- 外科手術
場合によってはカテーテル治療もしくは、バイパス手術などにより血流の改善を図ります。



PADと足の障害

軽度の足変形（ハンマートゥや外反母趾、突出骨など）や、陥入爪、爪水虫などの皮膚科系の症状でも、PADを併発していれば重篤な状況になる恐れがあります。

足・下肢の治癒には血流が不可欠ですが、PADがあるとその正常な血流が遮断され、傷、水泡などの小さな傷が悪化します。PADと糖尿病の両方を罹患していれば、問題は更に増大します。糖尿病のある方は神経障害を伴うことが多く、足の痛みを感じる事が無いまま悪化していきます。PADと診断されたら、治療が必要です。専門医は併発する足変形を矯正して血行障害が更に悪化することを防ぎます。



PAD 合併症の回避

足の変化に気付いたときはすぐに病院を受診することはもちろん、定期的に足の検査を受ける事によって、小さな問題が大きく悪化するのを防ぐことができます。PADは継続した注意が必要です。

合併症を回避する為には以下の項目を実施してみましょう。

- 足を毎日洗淨する
ぬるま湯と刺激の少ない石鹸で洗淨し、タオルで趾の間まで優しくしっかりと乾かします。
- 皮膚を柔らかく保つ
乾燥時にはアルコールを含まないローションを塗ります。足の背面、底面両方に塗り、趾の間は避けます。
- 爪の切り方に注意
趾の爪はまっすぐに切り、角はヤスリで整えます。爪を丸く切ると感染を引き起こす陥入爪の原因になります。
- 常に靴と靴下を着用する
傷の原因となるので、室内でも裸足は避けるようにしましょう。
- 適切な靴と靴下を選ぶ
新しい靴を購入する時は専門家に頼み、足にフィットした靴を選びましょう。最初は一日に数時間履いて水泡ができないようにし、脱いだ後は足に変化が無いかチェックをします。靴下は縫い目の無いものを選びましょう。
- 毎日の足のチェック
足全体を見て、傷やあざ、胼胝、魚の目、水泡、腫れ、陥入爪、爪の炎症、痛み…などが無いかを確かめましょう。
- 専門家を受診
上記項目の様な変化が見られたらすぐに専門医を受診しましょう。傷や感染などを自分で治そうとしないでください。