



いきいき健康術 第153回

町立病院・診療所の医師や専門職員が
健康情報をお届けします。

『全身性動脈硬化性疾患 (Polyvascular Disease)について』

おざわ たかあき
小澤 孝明 医師 京丹波町病院(水曜日一般外来)内科



生活習慣病という言葉をもっとよく耳にします。



生活習慣病とは偏った食事や運動不足、飲酒、喫煙など生活習慣が原因となって引き起こされる疾患群を指します。具体的には高脂血症、高血圧、糖尿病などが該当します。



ではこの生活習慣病を予防しなければいけないのは一体どうしてなのでしょう。食事の制限がある、お薬が増えるなど不利益はもちろんありますが、何よりも動脈硬化の原因となるからです。動脈硬化はさまざまな疾患の原因となります。脳の血管に生じれば脳梗塞、心臓の血管に生じれば心筋梗塞など動脈硬化が強くなると全身の血管で不具合が起き、場合によっては命に関わる病気を引き起こします。こういった病態を全身性動脈硬化性疾患(Polyvascular Disease)と呼びます。

今回はその内の足の血管疾患である 閉塞性動脈硬化症(ASO)に関して お話しします。

ASOとは足の付け根から指先までの動脈が狭くなって流れが悪くなる病気です。血流が悪くなると指先まで酸素を送り届けられなくなり、軽い運動で足がしびれたり疲れやすくなったりします。重症化すると歩行できる距離が徐々に短くなり、血液が行き届かないことによる痛みが出始めます。最終的には靴ずれや深爪などほんのわずかな傷でも血が行き届かず膿んで腐ってしまう”重症虚血肢”となります。もちろん足の血管にも心筋梗塞のようにカテーテル治療を行うことは可能です。しかし、動脈硬化は基本的に“一方通行”です。一度狭くなってしまった血管は完全に元通りにはなりません。そのため何より大事なものは悪くなる前の“予防”とこれ以上悪くならないように“維持”をすることです。ASOの治療の第一は動脈硬化の原因となる病気の管理と生活習慣の改善です。少し塩分を控える、少し運動をしてみる、少し油を控える、少しビールを減らしてみる、タバコをやめてみる、薬を忘れずに飲む、野菜から食べ始める。そんな生活の少しが全身の血管を守るのです。病気のある人もない人もそんな少しをはじめてみてはいかがでしょうか。