



医務室だより 安らぎ

VOL. 19

発行：R5. 2月
社会福祉法人丹後大宮福祉会
特別養護老人ホーム おおみや苑



テーマ：閉塞性動脈硬化症

私たちの体にはくまなく血液が巡っていて酸素や栄養を細胞に送っています。この血液の通り道である血管が動脈硬化によって硬く細くなったり詰まったりすると、血液の流れが悪くなる血行障害が起こります。この血行障害が手足などの抹消の血管に生じた状態を閉塞性動脈硬化症（ASO）と言います。

ASO の原因

発症の誘因となるのは、高血圧症、高脂血症、糖尿病、喫煙や肥満などですがなかでも糖尿病は動脈硬化が進行しやすい為、糖尿病患者の1～12%に四肢の動脈に閉塞性病変が認められるという報告があります。

ASO の症状

典型的な症状は冷えやしびれ、筋肉痛などで、進行すると徐々に歩行困難になります。重症化すると潰瘍や壊死などを起こし、最悪、切断という事態を招きます。しかし切断しても心筋梗塞や脳梗塞などの合併症を起こし死に至る事もあります。

I 度

足が冷たくなる



II 度

途中で歩けなくなる



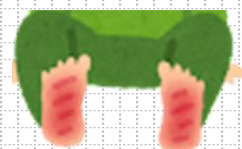
III 度

歩かなくても
痛くなる



IV 度

潰瘍や壊死



日常ケアのポイント

① 持病はないか

食生活の欧米化から糖尿病、高脂血症が増加しています。これらが持病としてあると動脈硬化を起こす率が高くなります。脂肪のとりすぎを防ぎ、塩分控え目で野菜中心のバランスのとれた食生活を心がけてください。



② 足を清潔にする

爪切りや足浴を日常的に行い、常に足は清潔に保つようにする。特に足浴は血流改善の為にも習慣的に行うと良い。足に注意を払うことで皮膚や爪の観察になりちょっとした変化にも気づく事ができます。



③ 歩く

足を冷やさないようにすることも大切です。足の血行を良くする為にも、散歩などの軽い運動を日常的に続けると良いでしょう。



フットケア

1日1回、足の裏、指の間を観察して、さわる習慣を付けると良い。特に糖尿病から神経障害を起こしていると、痛みを感じる事が少なく皮膚や爪の変化にも気づかない。日常的に白いソックスを履くようにすれば、足に傷をつくらぬ予防になると共に出血や膿がでてすぐわかるのでおすすめです。

～おわりに～

足が冷たくなったり、しびれたりする症状が出たら要注意です。放っておくと壊死から手足の切断という最悪な事態を引き起こす事もあります。閉塞性動脈硬化症ではないかと思う症状がある場合は、早めに医療機関を受診して医師に相談してください。

