特定非営利活動法人
血管医学研究推進機構
ANGIOGENESIS MEDICINE FORUM

もしかしたら？
私、大丈夫かしら？

こんな症状はありませんか？
自分の足の状態を、
チェックをしてみましょう！

- □ 足がいつも冷たい。夜布団に入っても、なかなか温まらない。
- □ 足が重たい感じがする。だるい。
- □ 足のつま先の方の皮膚の色が青白い、もしくは赤黒い。
- □ 歩くとふくらはぎがだるくなり、休むとまた歩けるようになる。
- □ じっとしていても足がジンジンと痛む、痛くて夜も眠れない。
- □ 足の傷がなかなか治らない、ジクジクとした創（潰瘍）がある。
- □ 足の爪が何ヶ月も伸びない。

上記症状がある場合、足の血管が詰まっている疑いがあります。
専門領域は、循環器科、病院によってはフットケア外来があります。
足の血管の検査（ABI検査など）をお勧めします。

【監修】
大阪大学大学院　医学系研究科
健康発達医学寄附講座　教授
NPO法人　血管医学研究推進機構　理事
中神　啓徳　先生

動脈硬化について

動脈硬化って？

加齢や疾患の影響により、血管の弾力が失われ硬くなったり、血管壁にコレステロールなどがたまり内径が狭くなった状態を言います。

動脈硬化の危険因子

高血圧や糖尿病、脂質異常症（コレステロール値が高い）喫煙、慢性腎臓病（CKD）などです。

動脈硬化が進むとどうなる？

脳出血や脳梗塞、心筋梗塞、狭心症、閉塞性動脈硬化症など、生命に関わる病気に繋がります。

日本人死因の25％は、動脈硬化？！

動脈硬化は生活習慣病

まずは運動や食事による改善、
予防に努めましょう！

運動による改善

適度な運動を習慣にしましょう！
ウォーキングや有酸素運動を毎日コツコツと。30分以上続けると効果が期待できます。

食事による改善

食べ過ぎに注意し、規則正しい食生活を心がけましょう！野菜や海藻類を多くとりましょう。
いわしや青魚などには、EPAが多く含まれます。積極的に摂取しましょう。

お薬による治療

動脈硬化の危険因子の改善、合併症予防のためにお薬による治療は、主治医の先生の指導に従って行いましょう。

動脈の硬さって？

CAVI(キャビー） 心臓から足首までの動脈の硬さの程度を示す指標です。CAVI値9.0以上で動脈硬化の可能性があります。
PWD(大動脈脈波伝播速度)という検査もあります。

動脈の詰まり

ABI(エービーアイ)
足関節上腕血圧比は、足の動脈の詰まりの程度を表します。ABI値9.0以下だと、血流が悪くなっている可能性があります。

TBI(ティービーアイ)
足趾上腕血圧比は、足の動脈の詰まりの程度を表します。0.7未満が異常とされ、血流が悪くなっている可能性があります。ABIで判断しづらい場合の補助的な検査になります。

【監修】
大阪大学大学院　医学系研究科
健康発達医学寄附講座　教授
NPO法人　血管医学研究推進機構　理事
中神　啓徳　先生

特定非営利活動法人
血管医学研究推進機構
ANGIOGENESIS MEDICINE FORUM

【監修】
大阪大学大学院　医学系研究科
健康発達医学寄附講座　教授
NPO法人　血管医学研究推進機構　理事
中神　啓徳　先生

閉塞性堂動脈硬化症ってどんな病気？

●足の血行が悪くなる病気です。

腹部から両足に伸びる動脈が詰まったり狭くなったりして、足の血行が悪くなる病気です。糖尿病がこの病気を起こす大きな原因と言われています。喫煙も影響します。生活習慣病といわれる病気も起因します。

●症状

まず足の血流が悪くなることより、痺れや冷えを感じます。
ここで治療をしないと間欠性跛行（かんけつせいはこう）といって少し歩くと足に痛みや疲労を感じて数分休むといった特徴的な症状に進みます。さらに悪化すると、安静にしていても痛みが出現しだし、筋肉などの組織に壊死や潰瘍（かいよう）がおこり、最悪の場合、足の切断をすることもあります。

●予防

糖尿病や生活習慣病など基礎疾患がある方は継続治療し、食事に気をつけ、禁煙します。また、脳卒中など発作の再発率も高いので、発症後の服薬と健康管理はとても大切です。

●閉塞性動脈硬化症にかかりやすい人

動脈硬化、脳卒中や心臓病との合併症が多く、腎機能障害、高血圧、糖尿病、コレステロールや中性脂肪が高いなどの合併症をもつ５０歳以上男性が要注意です。
心配な方は、循環器科やフットケア外来などで一度ご相談されることをお勧めします。

特定非営利活動法人
血管医学研究推進機構
ANGIOGENESIS MEDICINE FORUM

【監修】
大阪大学大学院　医学系研究科
健康発達医学寄附講座　教授
NPO法人　血管医学研究推進機構　理事
中神　啓徳　先生

閉塞性動脈硬化症の治療

●食事療法
まず過食を抑え標準体重を維持しましょう。コレステロールや不飽和脂肪酸を多く含む食品、菓子や加工品に含まれるトランス脂肪酸の摂取をひかえましょう。魚類、大豆製品、野菜、海藻など摂取を増やしましょう。

●運動療法
目指すは１日１万歩！毎日３０分以上歩きましょう。毎日できなくても週3回以上、または1週間の合計が3時間以上になればOK。忙しい人は、空いた時間、1回10分間程度を1日何回か繰り返すだけでも、効果があります。内臓脂肪を減らしたい人は、最低でも1日合計60分は歩きましょう。

●薬物療法（内科治療）～継続して服用しましょう。
患者さんの状態を診て専門医はコレステロールを下げるお薬や降圧剤、動脈硬化に関するお薬を処方します。

●外科治療～「夢の治療」日本初の再生治療（HGF遺伝子治療薬）の登場！
従前の外科的治療法に追加して新しい治療法が厚労省で認められました。この治療は、低侵襲な治療であり、医師の診断のもと保険適用で治療が受けられます。
保険適用：潰瘍がある患者様　保険３割負担。　治験適用：安静時疼痛の患者様（費用はかかりません）
お薬の詳細事項、治療について、主治医もしくは次の機関へお尋ねください。
田辺三菱製薬株式会社　薬相談センター　フリーダイヤル：0120-753-280

特定非営利活動法人
血管医学研究推進機構
ANGIOGENESIS MEDICINE FORUM