

閉塞性動脈硬化症



下半身には腹部から足に向かって動脈が走っておりその血管が狭くなったり、閉塞が起これと血行が悪化し発症するのが閉塞性動脈硬化症です。

この動脈硬化での症状は間歇性跛行という歩行障害です。

初期には脚の血流が悪くなるため、足がしびれたり、冷えを覚える、歩くとふくらはぎがだるくなる、つったりするなど症状が出ます。

更に症状が進むと安静時でも足の痛みを覚えるようになります。

足のしびれや痛みが頻繁に起きたり間歇性跛行や、片足のふくらはぎや太ももが細くなってきたなどの症状があったら早めに受診することが大切です。

足以外の部分でも動脈硬化が進んでいる可能性があり心臓病や脳卒中の発症が懸念されるからです。

「足は全身の血管を診る窓」とも言われているので異常が起きたら早めの受診を心がけましょう。

この病気は喫煙と糖尿病が高リスク因子として言われています。

非喫煙者に比べて約3倍の割合で間歇性跛行が生じ糖尿病と同じく悪化しやすい傾向があります。

予防にはタバコを吸っている人は禁煙が第一ですが運動も効果があります。

なかでもウォーキングがおすすめです。

ウォーキングは足の血行が良くなり予防のみならず症状の改善にもつながります。

このほかにもヨガや水泳などの有酸素運動は糖尿病をはじめ生活習慣病の予防・改善にもつながりますので是非お試しください。

