

まちのお医者さんからの 健康アドバイス

このコーナーでは、市民の皆さんにあてた、健康や病気についてのアドバイスを紹介しています。



「歩くと足が痛くなったり、しびれたりする方へ」

国際医療福祉大学病院 心臓血管外科部長 むらかみ あつぶみ
村上 厚文

1. 21世紀に取り組むべき病気は大きく二つあります

一つはなんと言っても“がん”です。遺伝子レベルでメスが入っており今後の研究成果が楽しみです。二つ目は血液の流れに支障を来すために起こる病気、専門用語で“アテローム血栓症に起因する病気”といいます。難しい話ではなく、皆さん良くご存知の病気です。つまり頭の血管が詰まると脳梗塞、心臓の血管が詰まると狭心症や心筋梗塞というわけです。今日はその中でも足の血管（動脈）が詰まる病気、すなわち足の狭心症、梗塞に相当する話です。

2. 足の狭心症や梗塞に相当する“閉塞性動脈硬化症”

歩き始めは大丈夫でも、しばらく歩いているとこわばり、痛み、しびれ、脱力などの症状が出て歩けなくなります。しかし少し休むとまた歩ける症状を“間欠性跛行”といいます。その代表的病気を閉塞性動脈硬化症と言います。字のとおり動脈硬化が原因で血管が狭くなったり、閉塞したりします。安静でも冷えやしびれがある場合、初期症状のことも多いです。そう言えば、思い当たるぞという方も多いのでは。診断から治療法までかなり確立されたものになっていますので、近くのお医者さんに相談しましょう。治療は薬や運動療法とともに手術がありますが、最近は血管内手術という“切らない手術”で治せることも多いので臆せず診てもらえることが大事です。

それでも放っておくと中には壊疽^{えき}を来たして、切断という憂き目になりかねません。特に糖尿病やタバコを吸う方は要注意です。

3. もう一つの大事な病気

“間欠性跛行”を来す病気は、またまた大きく二つあります。一つは血管性で、すでにお話した閉塞性動脈硬化症です。もう一つは腰部脊柱管狭窄症（きょうさくしょう）といい神経性です。背骨には脊柱管という穴があり、この中を脊髄（せきずい）という神経が通っています。加齢で変形し脊柱管が狭くなり、中の神経を圧迫する病気です。これらは治療法が異なるため、出来れば早めに診断を受けることが、より良い結果につながるのは当然でしょう。腰部脊柱管狭窄症では、前かがみになると症状が軽くなる特徴があります。自転車だと前かがみなので症状が出にくいのです。

4. 年のせいだとあきらめてはいませんか！

早期発見、早期治療が大事です。思い立ったらすぐに相談してみましょう。また、症状があるのに年のせいだとあきらめている方も多い様ですが、どの段階でも治療法はあります。少しでも良くする、進行を遅らせるといった考え方も大事です。より良い生活は、より良い歩行からです。