



問屋町

第40号



すこ

健やかLetter



発行日：2019年10月20日 発行元：協同組合青森総合卸センター

40号目となった本紙では、これまで何度も脳梗塞や心筋梗塞を取り上げてきました。今回は、脳でも心臓でもない第3の梗塞「足梗塞」についてお知らせします。足梗塞を起こしている足は、実はわかりやすいサインを出しているのです！



脳梗塞、心筋梗塞として第3の梗塞足梗塞

血糖値・血圧が高い人や喫煙者は要注意の「足梗塞（末梢動脈疾患）」。動脈硬化が進み、太ももやひざ下など足の血管が詰まり、足先まで十分に血液が行き届かなくなる病気です。自覚症状が出にくいため気付いていない人が多いのですが、国内の推計患者数はおよそ300万人以上いると言われています。歩いているだけで足がしびれるなどの症状があり、悪化すると、足が壊死し切断することも。さらに、足梗塞になると、心臓病や脳卒中による死亡リスクが高まります。



足梗塞を予防する2つのポイント

- ① 足梗塞を調べる方法には、人間ドックで受けられるABI検査の他に、簡単なセルフチェックがあります。両足の指・甲などの毛の量や爪の色が左右で大きく違っていたら要注意。また、足を上げて足首を20～30回曲げ伸ばしした後、足の裏の色が左右で大きく違っていても要注意です。
- ② 足梗塞を予防するには、週に3回以上30分～1時間程度のウォーキングや自転車こぎをして、足の血液の循環を良くしましょう。

詳しくは裏面をご覧ください。

私は足梗塞？足梗塞チェック法

その1 ABI検査

ABI検査は、両腕、両足の血圧を同時に測る検査です。正常なら、血圧が腕よりも足のほうが1割程高くなりますが、腕よりも足の血圧が低い場合、足梗塞の疑いありです。この検査は、人間ドックでは動脈硬化を調べる検査の1つとして、2～3千円程で受けられます。



その2 足の毛セルフチェック



足の指や甲などの毛の生え方を、左右で見比べてみましょう。毛の量や爪の血色などに大きな差があれば、足梗塞の疑いありです。足梗塞になると、足先に血液が届かないため、栄養が不足して足の毛が薄くなることがあります。

その3 足上げテスト

- ① 仰向けに寝そべり、誰かに支えてもらいながら、足を上げます。
- ② 足首を20～30回曲げたり伸ばしたりします。
- ③ 足の裏の色に左右差がないか確認してもらいます。足梗塞があると、足の裏の色が白くなります。
(一人で行う場合は、そのまま足を下ろし、足の甲の色を確認してください。)



※足腰に痛みがある場合には、絶対に無理をしないでください。

予防は日ごろの運動から

足梗塞予防には、足の運動で血液循環を良くすることが大切です。週に3回以上30分～1時間程度のウォーキングや自転車こぎをするのがおススメです。高血圧や糖尿病の改善にもつながるので、心掛けましょう。ただし、歩くと痛む症状がすでに出ている人は、まずは血管外科や循環器内科を受診することをお勧めします。

