

# 身近に潜む足の病気

— 末梢動脈疾患を知りましょう —



LOVE YOUR  
**LIMBS**<sup>™</sup>

Love Your Limbs<sup>™</sup> キャンペーンは、  
末梢動脈疾患に関する啓発活動に取り組んでいます。

[www.loveyourlimbs.com/japan](http://www.loveyourlimbs.com/japan)



# 2 億人

世界では 2 億人以上の末梢動脈疾患の患者さんがいると言われています<sup>1</sup>。

## 末梢動脈疾患 とは

末梢動脈疾患とは、手や足など、身体の末梢にある動脈の血流が悪くなる病気です。

末梢動脈疾患は、動脈が硬くなったり、狭くなったりするアテローム性動脈硬化症により起こることが多く、喫煙、不健康な食事、運動不足、加齢、遺伝、糖尿病、高血圧、高コレステロールなどにより悪化する場合があります。

末梢動脈疾患になると、心臓発作、脳卒中、冠動脈心疾患などの心血管系の病気を併発するリスクが高くなります。

末梢動脈疾患は治療をしないまましていると症状が進行し、足を切断しないといけなくなる場合もあります。

そのため、末梢動脈疾患の疑いがある場合は治療を受けるとともに、健康的な生活習慣を心掛けることが大切です。



ご存知でしたか？

末梢動脈疾患による足の痛みを年のせいだと思っている人が多くおられます<sup>2</sup>。

# 末梢動脈疾患 のリスクとなる 要因を 見つけましょう

あなた自身に末梢動脈疾患のリスクがあるかどうかを知りましょう。

重要なことは、生活習慣や遺伝的背景からみて、何が末梢動脈疾患のリスクを高めるかを理解することです。

末梢動脈疾患のリスクとなる要因を認識することは、診断と治療を受けるための第一歩です。

もし末梢動脈疾患を治療しないままだと、足の切断など重大な合併症を招くおそれがあるので、このことは非常に大切です。

## 末梢動脈疾患の リスクとなりうる要因



### 年齢

50 歳以上では、20 人に 1 人が PAD の影響を受けています<sup>3</sup>。



### 高コレステロール

総コレステロール値が 10 mg/dl 増加する毎に、末梢動脈疾患のリスクが 5 ~ 10% 増加します<sup>4</sup>。



### 高血圧

高血圧は最終的には動脈壁を損傷し、病気を引き起こす可能性があります<sup>5</sup>。



### 糖尿病

2 型糖尿病では末梢動脈疾患を発症する可能性が 4 倍になります<sup>6</sup>。



### 喫煙

喫煙により末梢動脈疾患の発症リスクは最大 4 倍増加します<sup>7</sup>。



### 腎臓病

腎機能が低下している人は末梢動脈疾患を発症する可能性が 2 倍になります<sup>8</sup>。



### 家族の病歴

家族に末梢動脈疾患の患者さんがおられる場合、あなたのリスクも増加する可能性があります<sup>9</sup>。

# 症状のチェック項目



## 痛みを伴う足のけいれん

運動などの活動中に、お尻、大腿やふくらはぎの筋肉にけいれんが生じることがあります。



## しびれ、脱力感または倦怠感

これらは末梢動脈疾患の初期症状の可能性がありますが、糖尿病性神経痛やその他の疾患としばしば間違われることがあります。



## 安静時の足の痛み

日中または夜間の安静時に生じる足の痛みです。



## 足またはつま先の冷え

皮膚、特に足の皮膚の1ヵ所または数ヵ所が、触ると冷たく感じられ温まらない状態です。



## 皮膚の乾燥または変色

血液の流れが悪くなると、皮膚の一部が通常より乾いて見えたり、赤みが増したり、普通と異なる色になることがあります。



## 足およびつま先の焼けるような感覚または痛み

糖尿病性神経痛が原因のこともあります。末梢動脈疾患により血液の流れが悪くなったために生じることがあります。



## 脱毛

血流の減少により足の脱毛が生じたり、体毛の成長が遅くなったりすることがあります。



## 慢性的な潰瘍

末梢動脈疾患は、頻繁に再発する潰瘍や治癒しない潰瘍を伴うことがあります。

# 末梢動脈疾患 の症状を 知りましょう

末梢動脈疾患は無症状であることが多く、少なくとも初期の段階では何の症状も表れないことがあります。

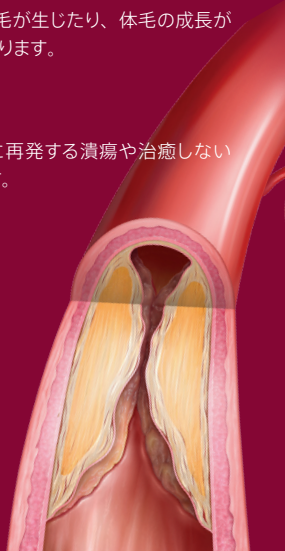
たとえ症状がなくても、既に末梢動脈疾患になっている場合があります。

これは、体が詰まった血管を迂回する小さな動脈を作るためです。しかし、体に来ることはそままで、ほとんどの場合、時間の経過とともに症状はより深刻になります。

症状が表れた時には、他の病気や加齢による通常の症状と間違えられることがよくあります。

しかし、症状を放っておくと更に合併症を招くことがあります。

末梢動脈疾患の可能性がある場合は、末梢動脈疾患専門医を受診して治療を開始し、合併症のリスクを減らすことが大切です。







## 末梢動脈疾患の治療方法

末梢動脈疾患の治療には、いくつか選択肢があります。手足を大事にすることを心掛け、医師の治療計画に従ってください。あなたに適した治療方法はあなたの病状によって大きく異なり、以下の治療選択肢から1つまたは複数の治療方法がとられます。心に留めて欲しいのは、どの治療方法にもリスクが伴うため、医師と治療法についてしっかり話し合ってください。

### 薬物療法

- ◇ 抗凝固薬（血液を固まりにくくする薬）
- ◇ 血管拡張薬（血管を広げる薬）
- ◇ スタチン（血液中の中性脂肪やコレステロールなどの脂質値を低下させる薬）

### 血管内治療

- ◇ **血管形成術** – 血管形成術は、狭くなった血管を広げる一般的な治療法で、狭くなった血管で小さなバルーン（風船）を膨らませます。
- ◇ **薬剤コーティングバルーン** – この治療法では、薬剤を塗布したバルーンを使って、狭くなった血管を広げます。バルーンが病変部位を広げると同時に、血管組織に薬剤が放出されて血管が広がった状態を保つようにします。
- ◇ **ステント留置法** – ステントとは金属でできた網目状の小さなチューブで、血管内に配置され、処置後も血管の広がった状態を保つために体内に留置されます。

### 外科治療

- ◇ **下肢バイパス手術** – この治療法の目標は、動脈の血液の流れを変えることです。詰まった動脈の近くを外科的に切開し、人工血管または患者さんの静脈の一部を閉塞部位の上下に取り付けて血流の経路を変更します。これにより、血液が動脈の病変部位を迂回（バイパス）するようになります。
- ◇ **大腿動脈内膜切除術** – 大腿動脈内膜切除術は、血管からプラークを除去するために行われます。閉塞部位を切開し、一時的に血流を迂回させるために動脈のプラークの上下にシャント（チューブ）を挿入します。次に、プラークの沈着した動脈に沿って切開し、プラークを除去します。除去が完了したら、血管を縫合して閉じます。

# 生活習慣の改善

健康的な生活を送りあなたの足を守りましょう。

末梢動脈疾患は生涯にわたる病気です。疾患に対する足へのケアは一生続くのです。健康的な生活習慣を取り入れることは、末梢動脈疾患がどのステージであっても重要です。生活習慣を改善することは、糖尿病を管理し、減量や運動に励み、不健康な生活を止めることと繋がります。

生活習慣を改善することによって、足をより健康に保ち、末梢動脈疾患関連の合併症のリスクを減らすだけでなく、より快適に過ごせるようになるでしょう。



## 足の検査

自分でできる最も重要な検査の一つは、毎日足の状態を確認することです。ほんの数分で終わることですが、足の些細な問題が健康上の重大な問題に進行してしまうことを防ぎます。足に治りにくい切り傷、打ち身、擦り傷、その他の傷がないかどうかを毎日確認してください。



## 足のケア

末梢動脈疾患にかかった場合、特に糖尿病を合併している場合は、足に問題が生じる可能性が高くなります。このリスクを下げるために、常に足を清潔にして保湿を心掛け、足の爪は適切な長さに切っておくようにしてください。また、靴下で足を温かく保ち、裸足で歩かないようにしてください。



## 禁煙

喫煙により末梢動脈疾患の発症リスクは最大4倍増加します<sup>7</sup>。喫煙者の方は、末梢動脈疾患およびその他の心血管疾患のリスクの増加を避けるため、噛みタバコも含め、ただちに禁煙をしてください。



## 体重の管理

健康的な体重を維持することは、コレステロール値を下げ末梢動脈疾患を防ぐことにつながります。カロリー、砂糖、脂肪の多い食品を減らすことに加え、食事の量を減らし、体をより動かすように心掛けてください。



## 食生活の改善

健康的な食生活により、プラークの蓄積を防ぎ、血圧やコレステロール値を下げるのが期待できます。加工食品、脂肪分の多い乳製品、飽和脂肪酸、脂肪の多い肉の摂取量を制限してください。果物や野菜を多くとり、必要なビタミンやミネラルを摂取するように努めてください。



## 有酸素運動を増やすこと

これは末梢動脈疾患を防ぐうえで非常に重要な生活習慣です。有酸素運動は、心臓の機能を高め、全身の血行を改善します。毎日早歩きをするだけでも違いがあります。どのような運動が自分に適しているかは主治医や医療従事者にお尋ねください。



Love Your Limbs™ キャンペーンは、  
末梢動脈疾患に関する啓発活動に取り組んでいます。

## ホームページもご覧ください

- ◆ 疾患に関する情報が記載されています
- ◆ 医師検索ツールを用いてお近くの末梢動脈専門医を探すことができます



BD では、Love Your Limbs™ キャンペーンを通じて末梢動脈疾患の啓蒙、教育、早期治療を組み合わせ、患者さんが末梢動脈疾患を克服することを支援しています。

Love Your Limbs™ キャンペーンに関する詳しい情報はウェブサイトをご覧ください。

[www.loveyourlimbs.com/japan](http://www.loveyourlimbs.com/japan)



## 参考文献

1. THE SAGE GROUP Releases New Estimates for the United States Prevalence of Peripheral Artery Disease (PAD) and Critical Limb Ischemia (CLI) , September 30, 2010, <https://www.fiercehealthcare.com/healthcare/sage-group-releases-new-estimates-for-united-states-prevalence-peripheral-artery-disease>
2. Fowkes, F. G. R. et al. (2013). Comparison of global estimates of prevalence and risk factors for peripheral artery disease in 2000 and 2010: a systematic review and analysis. *The Lancet*, 382(9901), 1329-1340.
3. Sharma, A. et al. (2014) "Atherosclerotic peripheral arterial disease of the lower extremities: What every primary care physician should know," *Consultant*, 54(7):537-541
4. Olin, J. W. et al. (2010). Peripheral Artery Disease: Current Insight Into the Disease and Its Diagnosis and Management. *Mayo Clin Proc*, 85(7), 678–692.
5. What is high blood pressure? American Heart Association. [http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/HighBloodPressure/GettheFactsAboutHighBloodPressure/What-is-High-Blood-Pressure\\_UCM\\_301759\\_Article.jsp#.WraqtReR1rcs](http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/HighBloodPressure/GettheFactsAboutHighBloodPressure/What-is-High-Blood-Pressure_UCM_301759_Article.jsp#.WraqtReR1rcs). Accessed March 9, 2018.
6. Wake Forest Baptist Health (Webpage) Peripheral artery disease and intermittent claudication. Updated Available online at <http://wakehealthse3.adam.com/content.aspx?productId=10&pid=10&gid=000102>
7. Barnes, Geoffrey D. et al. (2015). Tobacco use in peripheral artery disease, an economic drag. *J Am Coll Cardiol*, Vol. 66, Issue 14. <http://www.onlinejacc.org/content/66/14/1575>
8. Selvin, E. et al. (2004). Prevalence of and risk factors for peripheral arterial disease in the United States: results from the National Health and Nutrition Examination Survey, 1999–2000. *Circulation*, 110(6), 738-743.
9. Khaleghi, M. et al. (2014). Family History as a Risk Factor for Peripheral Arterial Disease. *Am J Cardiol*, 114(6), 928–932.



本冊子は外国のデータを含むものであり、全ての日本人に当てはまるものではありません。詳しくは担当医にご相談ください。

株式会社メディコン  
カスタマーサービス [www.bdj.co.jp/s/csl/](http://www.bdj.co.jp/s/csl/)

[bd.com/jp/](http://bd.com/jp/)

BD, the BD Logo and Love Your Limbs are trademarks of Becton, Dickinson and Company or its affiliates.  
© 2023 BD. All rights reserved.  
BD-103049

