



下肢閉塞性動脈硬化症 と リハビリテーション

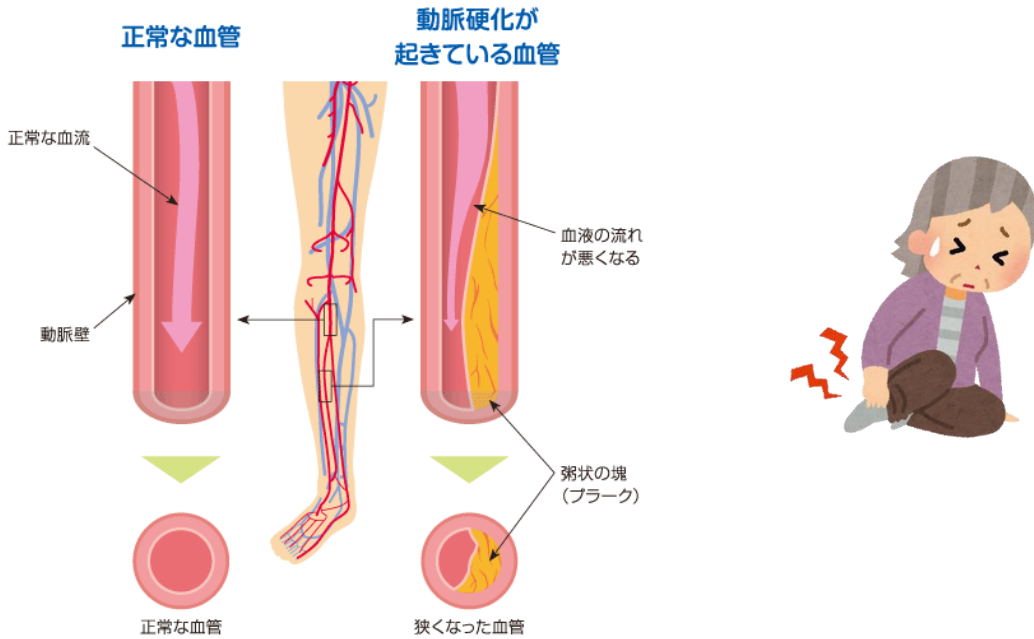
医療法人 サンプラザ
新札幌循環器病院 リハビリテーション科



下肢閉塞性動脈硬化症とは

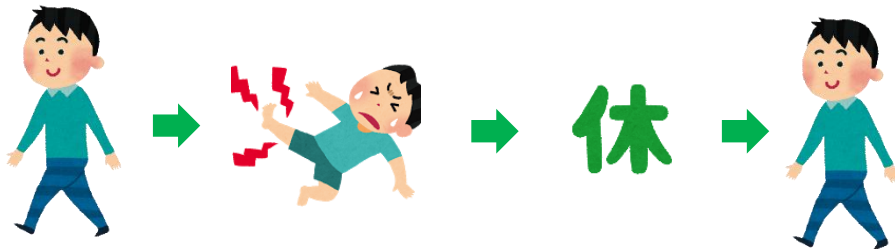
下肢に栄養を送っている血管に動脈硬化が起こり、血管が狭窄したり、閉塞することで血液の流れが悪くなり、足のしびれ、痛み、冷たさを感じます。

筋肉に十分な血液を送れないため、歩行時に痛みやしびれが生じます。



症状

歩行障害が最も典型的な症状です。一度に長い距離が歩けず、途中で休憩しなければ歩けなくなる症状を「間歇性跛行(かんけつせいはこう)」といいます。一旦休息することにより症状が軽減し、再び歩行が可能となります。



その他には、足のしびれ・冷感、足指の変色があり、更に進行すると安静時でも足の痛みが生じます。重症化すると組織が壊死し最悪の場合、切断の可能性もあります。

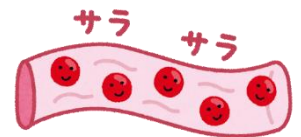
生活時の注意点

- ・長時間立ったり、座ったりの同じ姿勢をとらない
- ・あぐらや正座を取らない
- ・タバコを吸わない
- ・足を清潔に保つ
- ・足の保温・保湿をする
- ・足のゲガに注意する
- ・足に合った靴を履く



運動療法の効果

- ・血管の機能を改善する
- ・血管の炎症を抑える
- ・毛細血管を発達させ、側副血行路を造る。
- ・血液をサラサラにする
- ・筋肉を強化する
- ・動脈硬化の原因となる高血圧、糖尿病、高脂血症を改善する
- ・心筋梗塞や狭心症、脳梗塞など血管疾患を予防する。



運動の方法

あなたにとって最も効果的な運動療法は、「ウォーキング」です。楽でもなくきつくもない『ややきつい』と感じる程度の強さで運動を行いましょう。10～20分以上もしくは痛みや疲れで歩けなくなる距離の8割程度の距離を歩きましょう。週3～5回実施しましょう。

