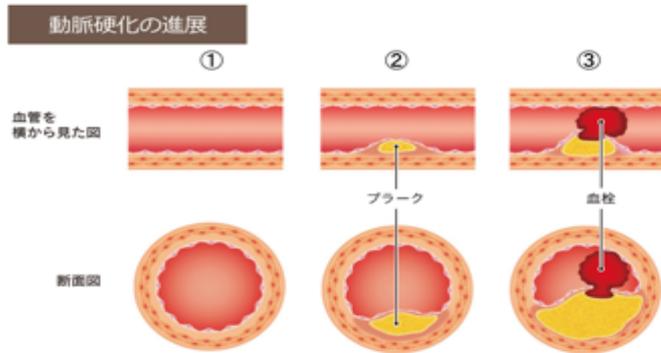


閉塞性動脈硬化症とは・・・

『動脈硬化症』とは動脈内にコレステロールやカルシウムなどが沈着してだんだん動脈の内側の壁の一部が硬く狭くなることをいいます。原因として・・・高脂血症 高血圧 糖尿病 喫煙 肥満などがあげられます。動脈硬化が進んで血管が狭くなったり、詰まってしまうことを閉塞性動脈硬化症と呼びます。



☆閉塞性動脈硬化症の症状とは・・・

- 足が冷たくなる
- 足がしびれる
- 足が痛くなる
- 傷が治りにくくなる
- 皮膚の色が悪くなる
- 間欠性跛行が出てくる

そのままにしておくと



血液の流れが滞ると症状が出ます。

かんけつせいはいこう

☆間欠性跛行とは・・・

ある程度の距離を歩くと足の痛みやしびれ感が起こり休憩をすると症状がなくなりますが、また歩くと痛くなるという症状を繰り返します。

..... 間欠性跛行



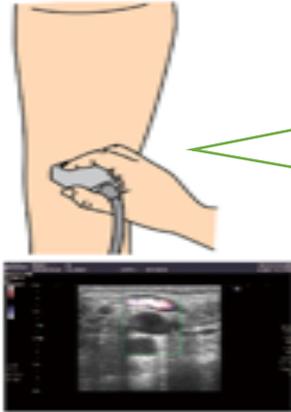
☆検査について・・・

- ドップラー検査 ⇨ 血液の流れの音を確認します。

足の甲にゼリーを塗り血液の流れている音を確認する簡単な検査です。
ベッドに横になったまま行い、痛みはありません。



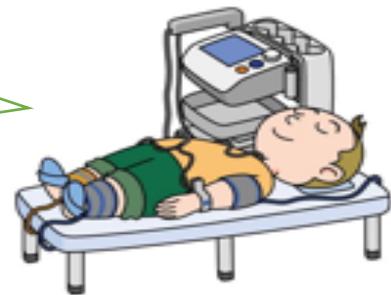
- 超音波検査 ⇨ 足の血の流れを確認します。



下肢の血管が流れているところにゼリーを塗り、血液の流れる量や血管が狭くなっている場所を確認します。
ベッドに横になったまま行い、痛みはありません。

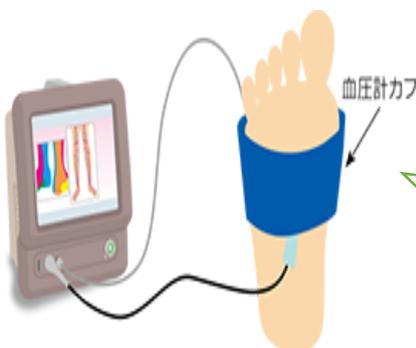
- 血圧脈波検査 ⇨ 手足の血圧を同時に測定します。
足首の血圧/上腕の血圧で足首上腕比（ABI）を求めます。
ABIが**1.0未満**であると下肢に流れる血流が少ないため閉塞性動脈硬化症が疑われます。

両手と両足の血圧を同時に測ります。
ABIの正常値は1.0～1.4です。
検査科に行き10分程度でできます。
測定の際に空気が送り込まれるため少し締め付けられるような感覚があります。



ひふかんりゆうあつ

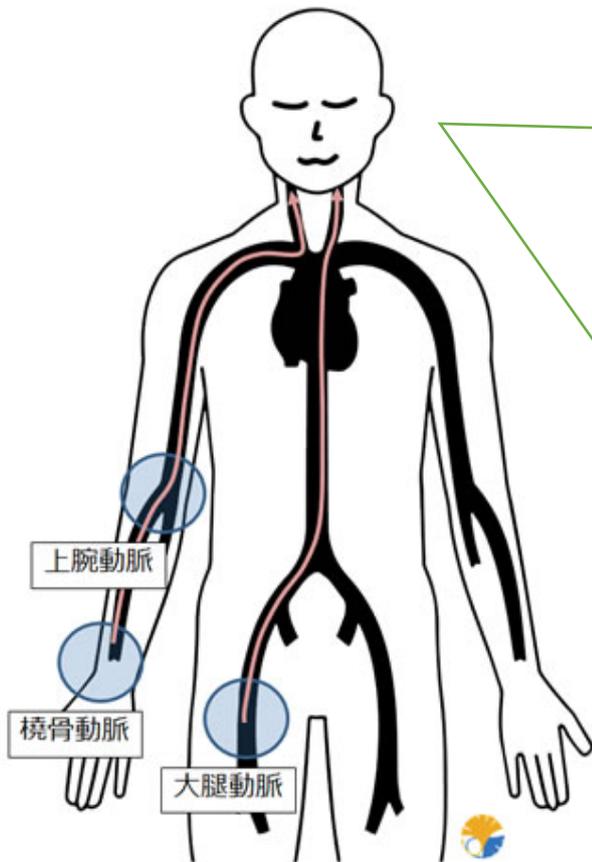
- 皮膚灌流圧検査 ⇨ 足首から指先の血圧を測定します。
40mmHg以下は下肢の血流が少ないため足の傷が治りにくく足の切断リスクの高い状態です。



足先の血圧を測ります。
正常値は70～80mmHg以上です。
透析室に行き測定時間は10分～1時間程度かかります。
測定の際に空気が送り込まれるため少し締め付けられるような感覚があります。

・カテーテル検査

☞最も正確に閉塞部位がわかる検査です。
手首や肘の内側、太腿の付け根のいずれかからカテーテルを入れ動脈に造影剤を流しながらレントゲンで撮影する検査です。



様は

右・左の橈骨動脈からカテーテルを入れます。検査後は数時間手首を固定する装具をつけます。

右・左の大腿動脈からカテーテルを入れます。検査後に太ももの付け根に固定テープを貼るため検査前日に陰部の剃毛（毛剃り）を行います。検査後数時間はベッドから起き上がることができず安静が必要です。

右・左の上腕動脈からカテーテルを入れます。検査後は数時間肘を固定する装具をつけます。

～当日までにご用意ください～

バスタオル1枚：検査台の下に敷きます。消毒液などで汚れる場合がございますのでご了承ください。

同意書：主治医より検査の説明があります。入院前に外来で説明を受ける場合があります。必要事項をご記入のうえナースステーションまで提出していただくか看護師にお渡しください。

吸い飲み・ストロー：検査後安静の制限がある方はベッドから起き上がることができないため水やお茶など水分をとっていただく際に使用します。

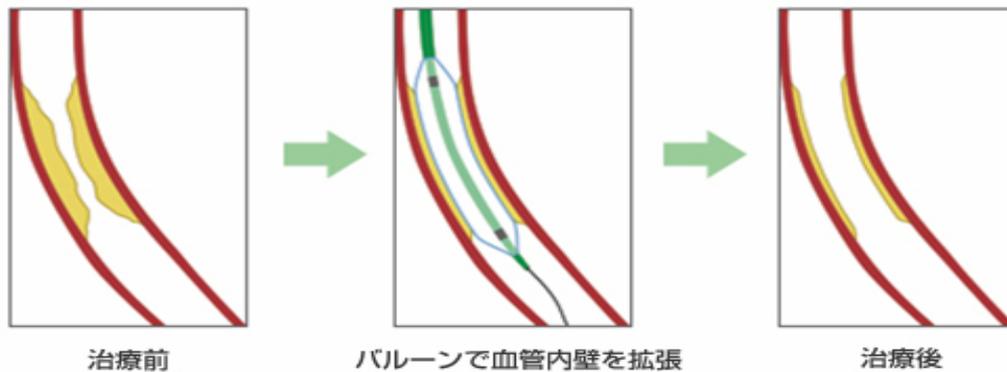
☆治療について・・・

・血管内治療（EVT）

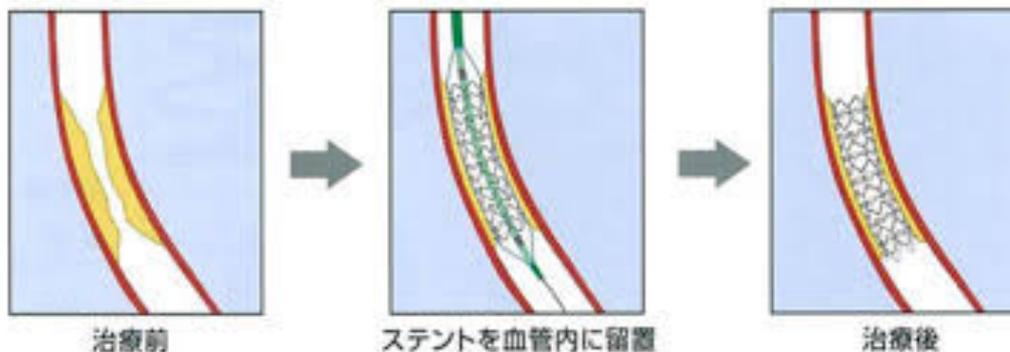
血管内に狭いところや塞がっているところがあると、そこから先に血液が流れなくなり、足先に十分な酸素や栄養が送れなくなることで様々な症状を引き起こします。

血管内治療では狭いところや塞がっている血管を広げることで症状の改善を目指します。

バルーン治療



ステント治療

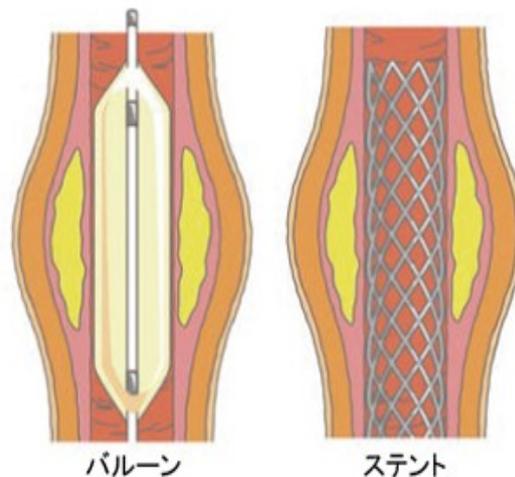


《バルーン治療》

風船のついたカテーテルで血管を広げることで血流を確保します。

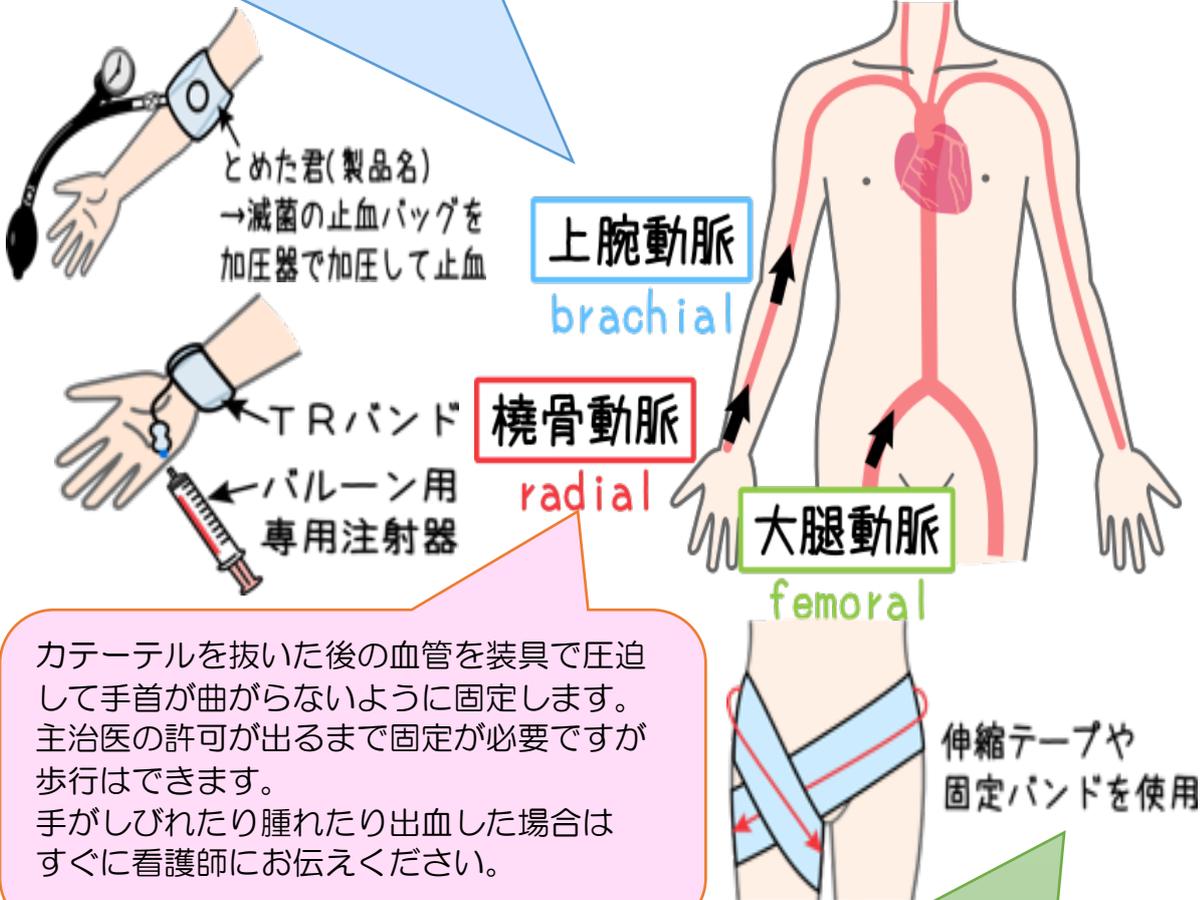
《ステント治療》

風船で広げた血管が狭くならないように金属の網で出来ているチューブのようなステントを留置することで血流を確保します。



・カテーテル検査治療後の止血のための安静

カテーテルを抜いた後の血管を装具で圧迫して更に肘が曲がらないように固定します。主治医の許可が出るまで固定が必要ですが歩行はできます。手がしびれたり腫れたり出血した場合はすぐに看護師にお伝えください。



カテーテルを抜いた後の血管を装具で圧迫して手首が曲がらないように固定します。主治医の許可が出るまで固定が必要ですが歩行はできます。手がしびれたり腫れたり出血した場合はすぐに看護師にお伝えください。

カテーテルを抜いた後の血管を固定テープで圧迫して股関節が曲がらないように固定します。股関節や膝を曲げるとカテーテルを抜いた血管から出血することがありますので、数時間はベッドから体を起こすことができません。検査後2時間経てば食事ができますが、体を起こすことはできません。両足の間クッションを挟んで横向きになれば、ご自身で食事をすることはできます。また、長時間の安静による腰痛が出てきた時には、湿布や痛み止めを飲むこともできますし、痛みを和らげる注射などで対応します。クッションを両足の間で挟んで横向きになることで、腰痛も軽減しますので我慢せずに遠慮なく看護師にお伝えください。



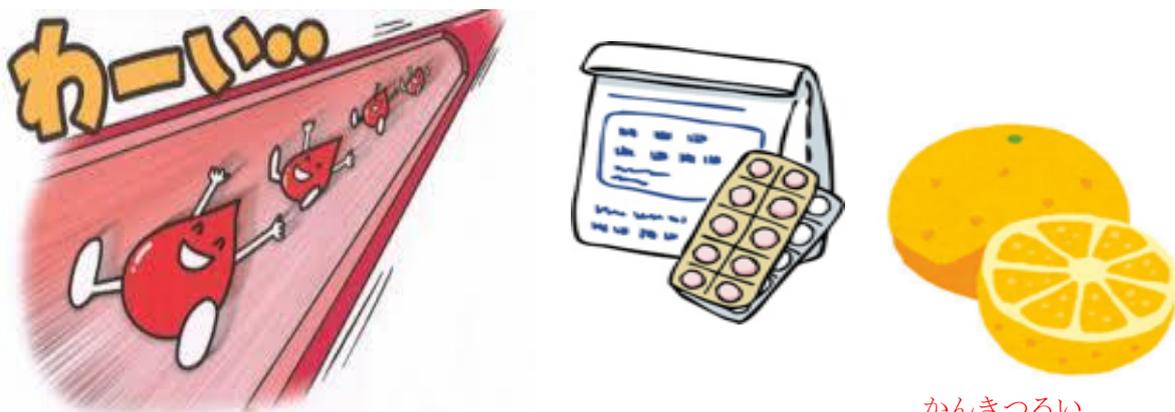
☆退院後の生活について・・・

【薬物療法】

血液をサラサラにする薬や血圧を下げる薬やコレステロールを下げる薬などの内服が始まる場合があります。

これらは病気の**再発防止のために重要な働き**をしますので、**自己判断で調節したり中断してしまうことは非常に危険**です。薬の効果を十分に発揮させ、副作用を出さないためにも用法・用量を守って服薬をお願いいたします。

ステント内が詰まってしまうこともあるため**飲み忘れ**には十分注意してください。



かんきつ類

血圧を下げる薬はグレープフルーツなどの柑橘類と一緒に服用すると薬が効きすぎて低血圧になるなどの副作用が出やすくなるため、薬を飲んでいる間はグレープフルーツジュースは飲まないで下さい。水や白湯・お茶などで服用してください。

薬が合わないと感じたり、気になる症状があれば医師または薬剤師に相談しましょう。

入院中は病棟に専属の薬剤師がいます。わからないことや不安なことがあればいつでもお尋ねください。



**用法用量を
きちんと守って
服用しましょう**



【食事療法】

閉塞性動脈硬化症では動脈硬化を進行させないことが重要です。
動脈硬化は食事療法で予防・改善することができます。

1日3食規則正しく食事をしましょう。



よく噛んで食べて腹八分目にしましょう。

間食は控えましょう。

食物繊維の多い野菜やキノコや海藻類は糖質の吸収を緩やかにします。積極的に食事に取り入れるように心掛けましょう。



☞腎臓病をお持ちの方はカリウムの摂取を制限します。
生野菜にはカリウムが多く含まれているため
茹でこぼすなど調理の工夫をしましょう。



生の果物にもカリウムが多く含まれているため
缶詰などを選びましょう。



たんぱく質を過不足なく食べましょう。

魚・肉・卵・大豆製品にはたんぱく質が多く含まれています。
傷んだ血管の細胞を補強するために必要です。

☞腎臓病をお持ちの方は腎機能に合わせてタンパク質の制限があります。

糖質の取り過ぎに気をつけましょう。

果物や芋類は糖質が多く含まれています。
糖質の摂りすぎは中性脂肪の上昇にもつながります。

☞腎臓病をお持ちの方は腎機能の低下を予防するために
エネルギーが不足しないよう米・餅・芋などの糖質から補います。



外食のポイント

◎1日の1/3程度の量で食べ過ぎないようにしましょう。

◎単品（丼ものや麺類）よりもバランスの良い定食がオススメです。

◎宴会料理は自分のペースを守りながら食べましょう。

減塩を心掛けましょう。

塩分（ナトリウム）の摂りすぎは心臓病や腎臓病を進行させる原因となります。目安は **1日6g未満**
日本人の平均1日塩分摂取量は・・・男性：11.1g
女性：9.4g
WHOの推奨は4gです。



◎味付けは薄めにしましょう。

◎漬物・練製品・干物・ソーセージなどは塩分が多く含まれています。

◎汁物や麺類・煮物など塩分の多い料理の回数を減らしましょう。



～減塩のコツ～

◎醤油やソースはかけずに別皿に取り分けてつけましょう。

◎香辛料（唐辛子・胡椒など）や香味野菜（レモン・生姜・かぼす・青じそ・わさび・みょうがなど）を利用し味付けの工夫をしましょう。

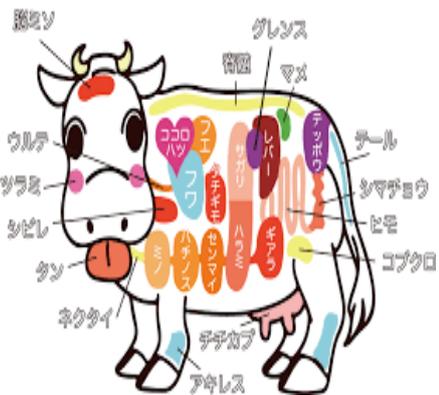
◎だしは化学調味料よりも天然のだしを使いましょう。

コレステロールの多い食品に気をつけましょう。

鶏卵・明太子・数の子・うに・いくらなどの卵類やレバーなどのホルモン類に多く含まれています。

油の取り過ぎに気をつけましょう。

油は少しの量でも高カロリーです。
油を多く使う料理は控えめにし、肉よりも魚や大豆製品を食べる回数を増やしましょう。
マヨネーズやドレッシングにも油が入っていますので使いすぎには注意が必要です。



☞腎臓病をお持ちの方は腎機能低下を予防するためにエネルギーが不足しないよう天ぷらや揚げ物・炒め物などを適量食べましょう。



～個人栄養指導のご案内～

当院では食事を作っている方も含めてご希望の方に管理栄養士が個別の栄養指導を行っています。
お気軽にご相談ください。

【運動療法】

適度な運動を習慣にすると血管が広がり血流が良くなるため動脈硬化の予防につながります。また、筋力が向上するため歩行も安定します。全身の筋肉を使う有酸素運動がオススメです。

有酸素運動とは・・・

ウォーキング・自転車・水中歩行・ラジオ体操など呼吸をしながら全身の筋肉を使って行う運動です。



◎動脈硬化には1日20～30分程度の適度な有酸素運動を行うことが効果的です。



◎特別な環境や準備・道具が必要ないウォーキングなどは簡単に始められて誰でも取り組みやすいです。

◎毎日続けることが理想的ですが、天候や体調の悪い日などは無理をせず運動は控えましょう。

◎狭くなった血管を広げるためには、ふくらはぎの筋肉の痛みが出るまでの運動が適当です。



◎運動は無理のない程度に毎日継続して行うことが好ましいですが、1週間に3回以上の運動を心がけましょう。

◎主婦の方は一般的な家事（掃除・洗濯・買い物・食事の準備など）でも運動の代わりになります。

体調が優れない時や異常があれば無理をせずに運動をお休みして、医師もしくは看護師やリハビリの先生に相談をしましょう。



【嗜好品について・・・】

飲酒：適度なアルコールは善玉コレステロールを増やしポリフェノールの抗酸化作用によって動脈硬化を予防することができます。しかし、摂りすぎには注意しましょう。

《適度な飲酒量》

- ◎日本酒 ☞ 1合まで
- ◎ビール ☞ 500mlまで
- ◎ウイスキー ☞ 60ml
- ◎ワイン ☞ 240ml



コーヒー・紅茶：カフェインが多く含まれ**血管の収縮作用**があり、脂肪などの分解を抑制して**動脈硬化を進めて**しまうことで血栓ができやすくなります。飲む時は薄めに 控えめに飲みましょう。

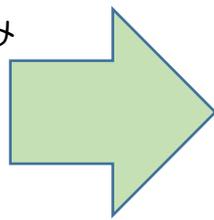


喫煙：ニコチン・一酸化炭素や酸化物質は**血管を収縮させる作用**を持つため**血圧上昇**や**心拍増加**をきたし**血液のかたまりが**できやすくなります。善玉コレステロールが減少して**動脈硬化を進行**させてしまうので**禁煙**をしてください。

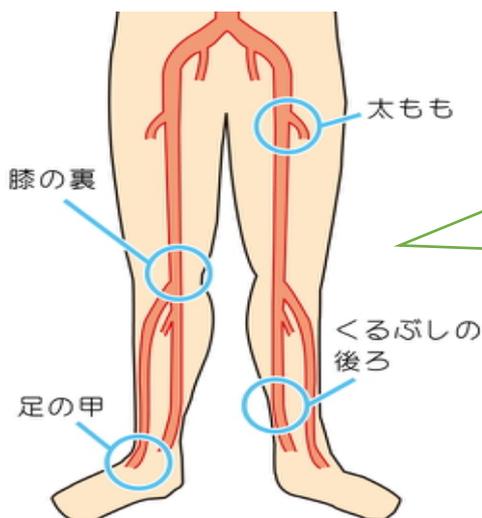


【血管内治療後の日常生活の注意点について・・・】

- ◎長時間のしゃがみ込み
- ◎長時間のあぐら
- ◎和式トイレ
- ◎正座



足を深く曲げると血液の流れが悪くなって血の塊ができたりステントが壊れることがあります。左記のような姿勢には注意して椅子を使用したり足を深く曲げないような日常生活を心掛けて下さい。



様は
の治療を行いました

【足の健康を保つために・・・】

1日1回は足を見る習慣をつけましょう。あなたの足は大丈夫ですか？

☞傷・やけど・たこ・魚の目・水虫・皮膚の色・爪の形は・・・？

目で見て・手で触れて・足の温度も感じてみてください。

足の甲にある動脈（足背動脈）が触れますか？

☞脈が触れにくいと足の血管がどこかで詰まっているかもしれません。



足の甲の親指と人差し指の間あたりを
手の人差し指・中指・薬指を揃えて足の甲に
当てます。脈が触れたら足の先まで血液が
流れていますので大丈夫です。

保温をしましょう。

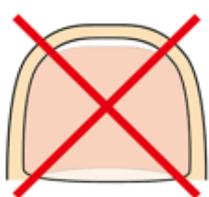
☞靴下やスリッパを履く習慣をつけましょう。アンカやカイロは低温火傷の恐れがあります。直接肌に触れないように注意して使用しましょう。

足を清潔に保ちましょう。

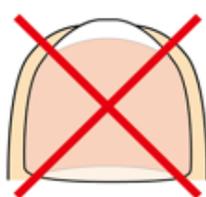
☞血液の流れが悪い足に傷ができると、いつまでも治らないことがあります。そのままにしておくと**壊疽**や**切断**の危険性もあります。感染予防のためにも毎日の足の清潔が大切になります。

爪の手入れをしましょう。

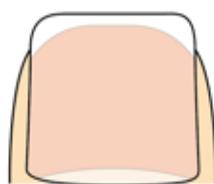
☞深爪は細菌の侵入の恐れがあり、爪周囲部の傷になることがあります。正しい爪の切り方をしましょう。



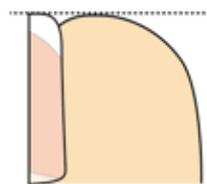
深爪



バイアス切り



◎スクエアオフ



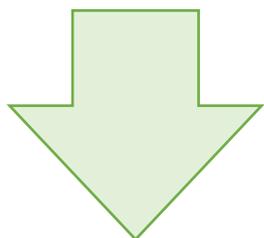
～爪切りのポイント～

深爪は皮膚を傷つける可能性があり、感染に繋がる恐れがあります。

バイアス切りは爪が内側に伸びるために巻爪になる可能性があります。

スクエアカット（指に沿ってまっすぐカットし白い部分を残す）し爪の両端だけカット（**スクエアオフ**）しヤスリをかけて引っ掛かりがないように仕上げます。

高齢者の方・視力障害のある方・爪に異常がある方
足に異常がある方・自分では爪切りが出来ない方へ・・・



爪切りやタコ・いぼ・魚の目などの
処置を自分で行うと・・・
足に傷を作ってしまうことがあります。

足や爪のことでお困りのことがあれば医師や看護師にご相談ください。

当院には爪切りやフットケア専門の看護師がいます。
下肢専門外来での爪切りの予約もできますのでお気軽にご相談ください。
毎週水曜日 午後13:30～ (要予約)
2階 4ブロック 下肢専門外来
☆かかりつけ医にご相談いただければ下肢専門外来を予約することができます。



～ MEMO ～

いかがでしたか？
心配なことやわからないことがあれば
いつでもご相談ください。

閉塞性動脈硬化症とうまく付き合い
ながら充実した日常生活が送れるよう
退院後も、スタッフ一同
心から応援いたします。

