

## 腰の痛みと足のしびれ、早めに受診を！！！！

### へいそくせいどうみやくこうかしょう せきちゅうかんきょうさくしょう ～閉塞性動脈硬化症 と 脊柱管狭窄症～

#### こんな症状はありませんか？

- 朝晩に手足の冷えを強く感じることもある
- 寒くなるにつれ水道水が冷たくて触れない
- 足にしびれ（ビリビリ・ジンジン）を感じることもある
- ★しびれや痛みはしばらく歩くと強くなり、休むと楽になる
- ちょっとした足の傷が治りにくい

血管が原因の  
閉塞性動脈硬化症かも…

- しばらく立っているだけで太ももからふくらはぎや脛にかけてしびれ・痛みがでる
- 両足の裏側にしびれがある
- おしりのまわりにしびれがでる
- しびれや痛みは足の両側（左右）にある
- 前かがみになると、しびれや痛みは楽になる
- ★しびれや痛みはしばらく歩くと強くなり休むと楽になる
- しびれはあるが、痛みはない

神経が原因の  
脊柱管狭窄症かも…

#### ★について

しばらく歩くと足の痛みやしびれ、脱力感があらわれ歩けなくなるが、少し休むとまた歩けるようになる。これを繰り返す症状を間欠跛行（かんけつはこう）といいます。

#### 休むことで…

##### 閉塞性動脈硬化症

足の血管に再び酸素が行き渡るようになり、筋肉の痛み、硬直がとれ、歩けるようになります。

##### 脊柱管狭窄症

歩行時に伸びていた背骨が元に戻り、神経の圧迫がゆるみ、歩けるようになります。



	へいそくせいどうみやくこうかしょう 閉塞性動脈硬化症	せきちゅうかんきょうさくしょう 脊柱管狭窄症
どんな病気？	足の動脈硬化	背骨（脊柱管）の神経圧迫
背筋を伸ばして立っているだけで痛む？	痛まない	痛む
前かがみになると足の痛みが治まる？	治まらない	治まる
自転車をこぐと足が痛む？	痛む	痛まない
歩いている時に足のどこが痛む？	片側が多い	両側
しびれはどこに出る？	足部・下腿部（ふくらはぎ）	大腿部（太もも）

## へいそくせいどうみやくこうかしょう 閉塞性動脈硬化症ってどんな病気？

血管にコレステロール等がたまり血管が狭くなったり、詰まったりする状態を動脈硬化といい、**足先に栄養や酸素を送る血管**に動脈硬化が起こることを**閉塞性動脈硬化症**といます。

### 主な症状

<p><b>I度（軽度）冷感・しびれ感</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>●手足が冷たい</li><li>●手足がしびれる</li><li>●手足の先が青白い</li></ul> 	<p><b>II度（中等度）間欠跛行</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>●前は歩けたいつもの距離が休みながらではないと歩けない</li><li>●階段を昇るのは特に辛い</li></ul> 
<p><b>III度（高度）安静時も続く痛み</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>●じっとしていても手足が痛み夜もよく眠れない</li><li>●刺すような痛みが常に持続している</li></ul> 	<p><b>IV度（重度）手足の潰瘍・壊死</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>●手足に治りにくい潰瘍ができる</li><li>●壊死部は黒変する</li></ul> 

### 動脈硬化の危険因子

喫煙・高血圧・糖尿病・高脂血症・肥満・ストレス・加齢 などがあります。

### 視診

仰向けの状態で足を上げたり、ベッドに腰掛けている状態で足をぶら下げたりして**足の色の変化で血液のめぐり**を調べます。

### 触診

実際に足に触れて**皮膚温や脈拍の強さを調べる**ことで動脈硬化の有無を調べます。調べる場所は主に、膝の後ろ側・足の甲・くるぶしの下側・太ももの付け根です。

### じょうわん あしかんせつけつあつひ 上腕・足関節血圧比（ABPI）

足と腕の血圧の比を測定することで足の血液の流れを調べます。

正常時 ABPI は1 以上ですが0.9 以下の場合は足に動脈硬化がある可能性があります。

### 運動療法

太い血管が狭くなったり、詰まったりすると血液の流れが悪くなり、歩行時に筋肉がいたくなるので、歩行に支障をきたします。しかし無理のない距離を歩くことで**周囲の細い血管が発達し、血液の流れが改善する**ので長い距離を歩けるようになります。

#### 運動のポイント

- ・1回30分程度、1日2回で毎日行うのが理想的です。
- ・最低でも1日30分、週3回は行うように心掛けましょう
- ・寒い日は屋外で行わず、屋内で行いましょう

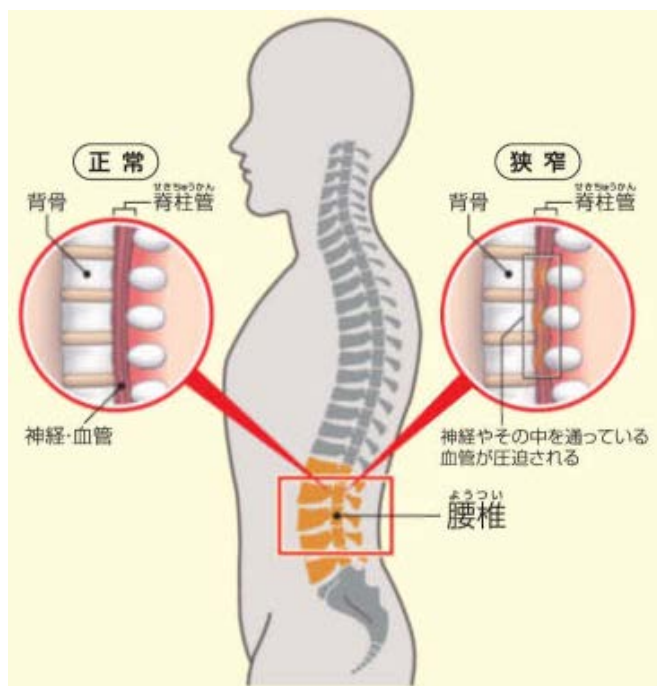
## 薬物療法

治療薬	薬品名	主な働き
抗血小板薬 抗血小板薬関連薬	パルガゾ、シタグリール イパデールなど	動脈の詰まりの原因となる血小板の働きを防ぐ作用があり、血液の流れをよくする
血管拡張薬	リルムなど	血管を拡張して血液の流れを良くする作用を持つ

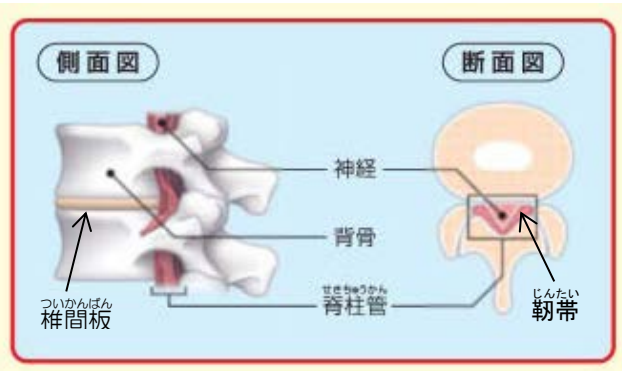
## 生活習慣の注意点

- 禁煙 →ニコチンと喫煙による一酸化炭素は動脈硬化を引き起こしたり、悪化させるので禁煙しましょう。
- 適度な運動と  
バランスの良い食事 →動脈硬化を促進する高血圧・糖尿病・高脂血症・肥満の対策として食生活の改善、適度な運動を心掛けましょう。  
コレステロールや脂肪分の多い食べ物は控える・塩分は摂りすぎないようにする等
- ストレス解消 →ストレスにより動脈硬化が悪化します。十分な睡眠と休養をとってストレスを溜めないようにしましょう。
- 足のケア →足の血流が悪くなると足の皮膚が弱くなります。足に傷がつきやすく、傷が治りにくなるので足の状態のチェックとケアを心掛けましょう。  
深爪にならないようにする・足の裏や指の間もきちんと洗い清潔に保つ・靴下を必ずはく・足に合った靴を履く
- 長時間の  
同じ姿勢は避ける →長時間の起立や正座、しゃがみこんだ姿勢は血管に負担がかかり、病状や症状が悪化しますので避けましょう。

## せきちゅうかんきょうさくしやう 脊柱管狭窄症ってどんな病気？



脊柱とは背骨のこと。脊柱管とは背骨の背中側に縦に細長く伸びる空間のことです。加齢などにより、この脊柱管の周囲の骨が変形したり、脊柱管を通っている靭帯が分厚くなったりして、空間が狭くなってしまいう病気です。中を通る神経や血管が圧迫されて、腰の痛みだけでなく、足がしびれたり、動かしにくくなるなどの症状が現れます



## 薬物治療

治療薬	薬品名	主な働き
非ステロイド性鎮痛薬	ロキソニン、セコックス、ハイソなど	痛みを抑えます
血管拡張薬	リルモシなど	血管を拡張して血流を改善します
神経性疼痛緩和薬	リリカなど	神経の障害によって生じる痛みを和らげます
筋弛緩薬	バロリン、リネリンなど	筋肉のこりを和らげます
ビタミンB12製剤	メチコールなど	神経の働きを助けます

## その他の治療

理学療法	血流を改善させる温熱療法・電気療法、牽引療法、コルセットなどの装具療法などがあります。
運動療法	腹筋、 <sup>ようほうきん</sup> 腰背筋および骨盤周囲の筋肉のストレッチと筋力増強を行います。
ブロック療法	圧迫されている神経の周りに局所麻酔薬やステロイド薬を注射し、痛みの伝達を遮断し、炎症を抑えます。
手術	神経の圧迫を除去する手術などがあります。 痛みやしびれのために日常生活に大きな支障が出るときや排尿障害がある場合に検討されます。

## 日常生活での注意点…『なるべく背中をそらせない』ようにしましょう

### 歩くときは…

少し前かがみで。外出時は杖やシルバーカーを使いましょう。かかとの高いはきものは控えましょう。



### 立ち仕事では…

片足を踏み台に載せ、前かがみの姿勢をとると、神経の圧迫が軽くなるので楽になります。

また、高い場所に物を持ち上げたり下ろしたりするときは、背伸びをしなくて済むように、踏み台を利用しましょう。

### 寝るときは…

横向きで丸くなって寝ると楽です。仰向けの時は、膝下に枕などを入れ膝を曲げましょう。

×うつ伏せは背骨が必要以上に伸びるので避けましょう。

## 痛みがなければ歩きましょう

歩くことで病気が進行するわけではないので、強い痛みがなければ安静は必要ありません。足腰の筋力を落とさないことが大切です。

参考文献：科研製薬・田辺三菱製薬・沢井製薬ホームページ

このコンテンツは、ファーマ中央薬局ホームページでもご覧いただけます。<http://www.pharma-yakkyoku.com/>