

脚の健康は全身の健康を支えます。

Vol. 15
Feb.-Mar.2018

あ し 科
ASHiKA
Presented by Sato vein surgery clinic

こんな症状、これが原因。

どうして？ 歩くと
「膝から下が痛い！」



どうして？ 歩くと「膝から下が痛い！」

歩き出してしばらくすると、ふくらはぎなどの下腿に痛みが出て歩きにくくなることがあります。しばらく休むと治るのですが、再び歩き出すと、また痛みが…。

この症状には、いくつかの原因がありますが、足の甲の抜け道血管の暴走もそのひとつです。

歩行などで下肢に負担がかかると痛みが出て、しばらくじっとしていると痛みがきえる症状を「**間欠性跛行**」といいます。

今回はこの原因についてお話ししましょう。



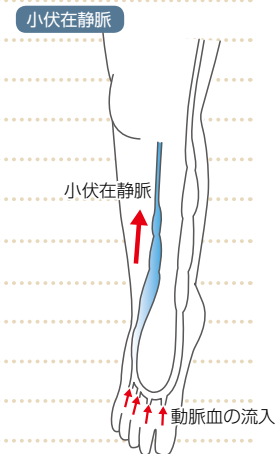
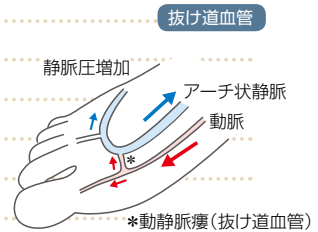
原因1 足の甲の抜け道血管※が開くケース

靴の中で足が温まると、足の甲の抜け道血管が開きやすくなります。冬場、保温効果の高いブーツなどをはいているとなおさらです。抜け道血管が開くと動脈血が直接静脈に流れ込み、血流が急激に増加します。すると血管は内部から圧迫されることになり、これが痛みの原因になります。とくに何らかの原因で静脈の壁の固い人に症状が多いです。

歩いていてふくらはぎが痛くなるのは、抜け道血管が開いて、ふくらはぎにある小伏在静脈の血流が増加するためです。歩いているときは血流もよくなるので、とくに痛みが起こりやすくなるのです。

●抜け道血管が原因の場合、左右の足に同時に痛みが出ます。温めたり、雨など気圧が低いときに症状が出やすい場合は血管の専門医に相談してください。

また、足の甲にテーピングをすると抜け道血管が開くのを防ぐので、症状が治まる場合があります（右ページ参照）。



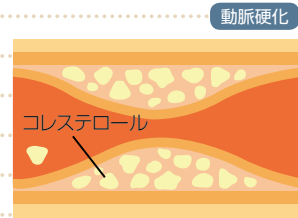
※「足の甲の抜け道血管」については、当クリニックのHPからASHIKAのバックナンバーをご覧ください。

原因2 動脈硬化により血管が細くなっているケース

動脈硬化とは動脈の血管の壁が厚くなったり硬くなったりして、血管の働きが悪くなることです。血管の内膜の中にはコレステロールなどが蓄積して血管が狭くなり、血流が悪くなります。

足の血管の動脈硬化のことを、閉塞性動脈硬化症といいます。はじめは冷えや軽いしびれなどの症状がありますが、日常生活に支障をきたすほどではありません。しかし症状が進むと歩行時に痛みが出るようになり、普段通りに歩くことが困難になります。

これは血管が細くなって血流が少なくなったため、運ばれる酸素や栄養の供給が減って虚血を起こすためです。心臓の動脈硬化で狭心症になると胸が痛くなるのと同じです。



●足の動脈硬化が原因の場合、左右対称ではなく片足だけ痛むなど、動脈硬化を起こしている部分が痛みます。この場合も血管の専門医の診察を受けましょう。

原因3 椎管狭窄症を起こしているケース

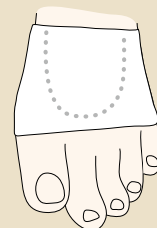
椎管狭窄症は、背骨にある神経の通り道である「椎管」が狭くなる病気です。

骨の変形や椎間板の突出などで椎管が狭くなると、中を通る神経や血管が圧迫されて血流が悪くなります。このため、腰や足の痛み、また、しびれが起こるのです。

●椎管狭窄症が原因の場合、背骨を伸ばして立ったり歩いたりすると痛みが出ます。少し前かがみになって休むと痛みがやわらぎます。また、しびれが出る場合も椎管狭窄症を疑ってもよいでしょう。

足の甲のテーピング

足指の付け根から幅5～7cmの部分に、ドラッグストアなどで売っている弾性包帯を3～4重にしてややきつめに巻いてください。巻き終わったら、歩いてみて、足の関節や腱、足先や指に痛みがないか確認します。



ややきつめに巻いて下さい。

院長室から

先日、テレビの情報番組から「使い捨てカイロを貼るなら、お腹と足の裏、どちらがよいですか？」という質問がありました。詳しく聞いてみると、実際に体温の変化を測定して、その様子を撮影したいとお話でした。こちらのクリニックにはその設備がないのでお断りしたのですが、皆さんならどちらに貼りますか？ 血行をよくして、からだ全体を温めるには、足の裏が効果的です。足の裏や手のひらなどの末梢部分を温めると、血液の循環がよくなり、代謝も上がってからだが温かくなります。これに対してお腹の皮膚のすぐ下は脂肪です。脂肪は血行が悪く、外から温めても、からだ全体が温まることはありません。

しかし、お腹を温めると、精神面でのリラックス効果があります。暖かい服装をして、お腹にカイロを入れると、ちょうど温室のようになるので、お腹のまわりが温かく感じ、気持ちがほっとするのです。

人間の体は外から温めたからといって体温が上がるわけではありません。ですから、どちらに貼るとよいかと考えるより、そのときの状況に応じて、「どのように温まりたいか」と考えるとよいかもしれません。上手に使い分けて、寒い季節を乗り切るようにしてください。

診療のご案内

2018.2月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
休診	休診	○●○	○●○	○●○	○●○	○●○
11	12	13	14	15	16	17
休診	休診	○●○	○●○	○●○	○●○	○●○
18	19	20	21	22	23	24
休診	休診	○●○	○●○	○●○	○●○	○●○
25	26	27	28			
休診	休診	○●○	○●○			

2018.3月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
休診	休診	○●○	○●○	○●○	○●○	○●○
11	12	13	14	15	16	17
休診	休診	○●○	○●○	○●○	○●○	○●○
18	19	20	21	22	23	24
休診	休診	○●○	○●○	○●○	○●○	○●○
25	26	27	28	29	30	31
休診	休診	○●○	○●○	○●○	○●○	○●○

午前診… 9:30~12:00 手術… 13:00~17:00 午後診… 17:00~19:30



S-K-C

医療法人 医友会

サトウ心臓血管外科クリニック

〒606-8387 京都市左京区法林寺門前町37番

アバンエスパス鴨川1F

TEL 075-762-1082 FAX 075-762-1083

<http://www.sato-vsc.com>

- 京都市営地下鉄東西線「三条京阪駅」下車 地下鉄2番出口正面
- 京阪電鉄「三条駅」下車9番出口東へ50m

