

あなたの足は大丈夫？

～閉塞性動脈硬化症について～

大阪掖済会病院

心臓血管内科部長 田 口 晴 之

はじめに

閉塞性動脈硬化症へいそくといった名前をみなさんは聞いたことがあるでしょうか？

心筋梗塞や脳梗塞等は、新聞等をみると死亡原因としてよく見る名前で、多くの方に知られていますが、閉塞性動脈硬化症は名前が難しいこともあり、あまり知られていません。

しかしながら、アメリカ等では心筋梗塞、脳卒中等よりも患者さんが多い病気です

(病気を持っていても、頭や心臓の血管の動脈硬化で死亡するため、死亡原因となるとあまり出てきません)。それでは、閉塞性動脈硬化症がどんな病気なのか具体例を見ていきましょう。

閉塞性動脈硬化症の改善例

Aさんは53歳男性、職業は会社員です。営業の仕事ですが、現在は管理職であり歩くことはなく、車での移動がほとんどです。会社の健康診断ではコレステロールが高く、糖尿病の一手手前と言われていました。

また、タバコを一日40本吸うかなりのヘビースモーカーでした。最近仕事等で歩き始めると、なんだか足が重くなり足のしびれを自覚するようになりましたが、体重も90kg近くあり、運動不足のせいだと感じていました。足が痛くなるので受診しようと思いましたが、どの科に行くべきか

わからなかったのもので、整形外科の医院を受診し、点滴を受けていました。通院して1ヶ月が経過してもあまり改善しないため、病院を受診し閉塞性動脈硬化症と診断されました。

精密検査の結果、下腹部の大きな血管がかなり細くなっており、循環器内科で血管を拡張する手術を行いました。幸い足以外の血管の動脈硬化は軽度であったため、症状は劇的に改善し、糖尿病や脂質異常症の薬と運動、食事等の生活習慣の改善により、体重も約10Kg減量に成功し、現在も元気に通院をされております。

この患者さんは、幸いにも比較的早く動脈硬化が見つかり、その後の生活習慣の改善でうまくいった方です。

しかし、このようにうまくいく方ばかりではありません。

閉塞性動脈硬化症の悪化例

次の症例は、Bさん75歳男性です。糖尿病を指摘され、タバコを止めるように指導されていましたがなかなか止められず、糖尿病の症状もないため病院を受診していませんでした。

しかし、足に水虫はくせん(白癬)があり、そこが化膿してなかなか傷が治らないため開業医の先生を受診しましたが、足の小指から中指まで黒色に変色し、一部が膿うんだ状態

であり^{えそ}壊疽の状態でありました。このため、当院に救急入院しました。来られたときは、糖尿病がかなり悪く、また心臓にも動脈硬化をきたしており、足もほとんど黒色に変色し、切断は避けられない状態でした。このため、切断の部位を少しでも少なくするために、風船で広げる治療を行い指の切断ですみました（ひどければ足の付け根から切断する必要があることもあります）。

ただ、その際に全身の動脈硬化がかなり進んでおり、心臓の動脈硬化もひどく、心臓の機能が正常の人の約半分程度まで悪化しており、心臓の治療も同時に行いました。その後は糖尿病の治療、心臓の治療、動脈硬化の治療を行いました。残念ながら約1年後、心不全と肺炎をきたし亡くなられてしまいました。

この方は、話をよく聞くと、7-8年前より歩くと足がしびれ、痛みがあるものの安静にしていれば改善していたために、放置していました。このため、ほとんど外出はせずに自宅で過ごし、一日中テレビを見てテレビの見張り番のような状態でした。また糖尿病は、痛みの感覚が低下して、心臓や足の痛みが鈍くなってきます。このため、症状がわかりにくい状態でした。

こういったことで、運動をしない→糖尿病が悪化する→痛みがわかりにくい→動脈硬化が悪化するといった悪いサイクルに陥っていました。

また、歩いたときに痛みが出る状態になった患者さんでは5年生存率（5年経過して生きている患者さんの割合）は50%を切っており、予後が大変悪い病気なのです。この生存率はある種のがん等の生存率よりも悪く、何よりも早期発見が大事であることを、痛感させられます。

他の病気との合併症

最後の症例は、診断に難渋した1例であります。

Cさん、74歳の男性です。工場での作業員の仕事をされていました。

2、3ヶ月前より仕事をしている際に、足のだるさを自覚し、改善なく病院を受診されました。その際血管に触れると、右の血管の触れが悪く、下肢の血圧が上肢の血圧と比較して0.7倍程度しかありませんでした。正常の人は下肢の血圧の方が高く1.0倍以上です。このため、検査を行ったところ、左の大腿の動脈の90%が^{きょうさく}狭窄（血管等が細くなり、血液等が通りにくくなる）の状態でした。このためステントという金属を狭窄した場所に埋め込んだところ、下肢と上肢の血圧比は1.0倍程度となり改善し、閉塞性動脈硬化症は改善しました。

その後外来で、症状をお聞きしたところ、少しはよくなりましたが、やはり足のしびれが出るとのことでした。また、歩いたあと痛みが出て、少し体操をすると良くなるとのことでした。

この病気は^{ようぶせきちゅうかんきょうさくしゅう}腰部脊柱管狭窄症といい、神経の走行している背骨の脊柱管が加齢で細くなり、直接神経を圧迫するという病気です。この病気も歩いたときに症状が出るのですが、前かがみになり脊柱管の圧迫を解除すると症状がすーと良くなることがあります。この患者さんで、閉塞性動脈硬化症もあったのですが、症状の主たる原因は、脊柱管狭窄症でした。この方のように、足のしびれなどの症状は、閉塞性動脈硬化症以外の脊柱管狭窄症や糖尿病性神経障害などでも出現してきます。またこれらの病気

が重なっていることも多くあるため、診断が難しいことがあります。

閉塞性動脈硬化症の症状

いままでお示ししたとおり、閉塞性動脈硬化症の最初の段階ではまず足の冷え、その後ウォーキングなどの運動で痛み等の症状が出現してきます。これを間欠性跛行^{かんけつせいはいこう}と専門用語で言い、歩いた際に症状が出現しますが、安静にするとすぐに良くなるために、高齢の方の多くは年のせいだと考えてあまり受診をされません。次の段階では運動時のみでなく安静のときでも症状が出現し、その後いわゆる足が腐っていく（壊疽）の状態となり、その段階で治療を行っても切断するしかない患者さんも残念ながらいらっしゃると思います。

こういったことを考えると、早期に発見することが最も、重要であることがわかっていただけたと思います。

問題はこの病気が、一般の方にあまり知られていないことであります。また受診しても、先ほどのAさんと同様に足が痛いのだからと整形外科を受診し、診断されるのが遅くなる例もあります。

800人にアンケート調査をしたところ、動脈硬化が起こる場所について知っているのは、頭や心臓は8割程度ですが、足などの動脈硬化は3割の人しか知りませんでした。

閉塞性動脈硬化症と診断されたら

それでは最後に、閉塞性動脈硬化症と診断されたら、どうすればいいかということについてお話しします。

第1に、自分が動脈硬化になりやすい状態かどうかについて、知る必要があります。これを危険因子といますが糖尿病、喫煙、肥満、高血圧、脂質異常症などが知られています。まず病院に行き自分の中にどれくらいの危険因子があるのかを知る必要があります。これらは複雑に絡み合って動脈硬化が進行していきます。

第2に、先ほど述べたように、動脈硬化を起こす血管は頸動脈、末梢の血管、心臓、腎動脈、下肢の血管が知られています。現在、閉塞性動脈硬化症と診断された段階で、合併症として糖尿病が約30%、高血圧が約50%、狭心症等の虚血性心疾患が約25%、脳梗塞も同様に約25%あることが知られています。これらを見出すため、超音波検査、CT検査、MRI検査等で全身の血管を調べる必要があります。

第3に、現在の状況を把握したあとは、日常生活を改善する必要があります。まず禁煙が必要です。その後は積極的に運動

（ウォーキング等）を行い、ある程度の症状が出るまでの運動を続ければ、仮に血管が完全に詰まっても、血液の流れる抜け道（側副路）が発達し、歩ける距離が延びていきますし、そのうちに症状が気にならなくなる方もいらっしゃいます。また運動は糖尿病などの危険因子を改善する効果も期待できます。

終わりに

以上閉塞性動脈硬化症のことについて書きましたが、みなさんの足は大丈夫でしょうか？

もし何か思い当たることがあれば、一度病院でご相談されてはいかがでしょうか？