

健康文化

## 脚と健康

伴 一郎

2020年には超高齢化社会になり、65歳以上の高齢者人口は約3,188万人（全人口の23.6%）で現在の2倍になり3.8人に1人の割合になることが予測されている。平成2年9月の時点で100歳以上の高齢者は全国で3,298名であり、1年間に220名増加しているという。快適な人生を過ごすために、保健医療福祉政策が種々検討されているが一人一人が自分の健康についてよく理解することが必要である。

人は脚から老いと言われるが、よく歩く人には健康な人が多い、また健康であるからよく歩ける。歩けなくなる原因には中枢神経障害、骨関節障害、筋肉障害、末梢神経障害、代謝性障害などいろいろな原因があるが、特殊な障害を除いて本人が知らないうちに、徐々に悪くなっていく疾病で、よく見られるものに下肢の閉塞性動脈硬化症がある。下肢の閉塞性動脈硬化症では動脈硬化によって、腹部大動脈、腸骨動脈、大腿動脈、膝窩動脈、前脛骨動脈、腓骨動脈、後脛骨動脈、足背動脈などに、いろいろな状態で動脈の狭窄や閉塞が生じ、下肢の血液循環が障害され、歩行の障害が起こってくる。

最近階段を上がると脚が痛くなるとか、ゴルフへ行くと脚が疲れやすいとか、早く歩くとふくらはぎ（下腿腓腹部）が痛くなるとか、いろいろ歩行時の障害を訴えるようになる。このような患者さんは次第に増えてきている。夏場はそれほどでもないが、秋から冬にかけて、足が冷える、足の色が悪い、しもやけのような変化が足指に起こりやすいなどの症状を訴える。初期の軽い症状はⅠ度：足の冷感、しびれ感、足の色が悪くなるなどであるが、次第に症状が進行すると、Ⅱ度：歩くと足が痛くなり、少し休むと治る、この繰り返しが起こるようになる（間欠性跛行）、さらに進行すると、Ⅲ度：安静にしているとも脚が痛いという症状が出てくる（安静時疼痛）、もっと進行すると、Ⅳ度：足の指に傷（潰瘍）ができ、足指が腐ってくる（壊死）、このような病態をFontaineの分類という名称で、Ⅰ度、Ⅱ度、Ⅲ度、Ⅳ度に分けている。

最近歩けなくなった、足が冷える、同じような症状で近所の方が手術をしてもらった経過が思わしくなく亡くなった。手術は嫌だから薬で治してほしい。

ゴルフをもっとしたいから普通に歩けるようにしてほしい。手術をしたほうが良いと言われたが、手術はこの年になってからは嫌だ。足の色がおかしい。冬になると、霜焼けのようになる。足指に傷が出来たがなかなか治らない、痛くて夜目が覚める。などなど訴えはいろいろである。

まず、左右の上腕で血圧を測定する。左右の下肢の動脈拍動の有無を調べる。次に左右の下腿の血圧を測定する。足指の脈を脈波形を使って測定する。これらの検査に異常のないときには原因が、腰の骨（腰椎）にある可能性が高い。もし上記の検査で異常が見られるときはその程度により、障害の部位と障害の程度を判定するために静脈内に造影剤を注入する方法で血管撮影を行う。

一般には薬物療法、適切な歩行運動、日常生活の管理をすることでかなり症状が改善し、日常生活に支障がないようになる例が多いので、できるだけ早く適切な診断と指導・治療を受けることが必要であり、自分の病態をよく理解して、その病態と上手に付き合っ、改善していくことが大切である。

自分で調べるには、両下肢を壁などを利用して高く上げ、左右の足の甲の色の変化を見る。左右同じかどうかを観察する。腰掛けに座って下肢を下げてみる、左右同じ色かどうかを見る。また爪の変形や足指の色の変化を左右比較する。次に鼠径部に指を三本揃えておき（左右同時に）大腿動脈拍動を触れ、左右同じ強さかどうかを調べる。足関節の足首の高さで、指を三本揃えて置き親指と3本の指で足首をつかむようにすると、下腿足関節部前面で前脛骨動脈の拍動が指に触れる。これらの異常は少し慣れれば自分で診断が可能である。歩行時に従来よりも早く脚が痛くなったり、歩きにくくなったときは、できるだけ早く診察を受けて病態を正しく把握しておくことが必要である。

下肢閉塞性動脈硬化症のときは日常生活では次のような点に注意する。歩行時に脚が痛くなったときは日常生活では次のような点に注意する。歩行時に脚が痛くなったときは、立ち止まって少し休むこと、ゆっくりしたペースで歩くこと、100メートルを3分ぐらいの速度で歩く、階段は急いで上がらないこと、正座をしないこと、熱い風呂に入らないこと、傷を作らないこと、水虫を治療しておくこと、足を清潔にしておくこと、履物は軽いもので足に合ったきつくないものを使うこと、禁煙すること、食事は腹八分にしておくことなどを守ることが大切である。

また糖尿病、高脂血症がある人は十分にコントロールしておくことが大切である。

普通に歩いていた人が、歩きにくくなったり、下肢に痛みやしびれ感などをを感じるようになると非常に不安になる。脚が痛くなったり、疲れやすくなる病

態には静脈系の疾病もある。

下肢の痛みを訴える人で、静脈の拡張と圧痛を伴っている人がいる。静脈の拡張は静脈瘤であり、圧痛は静脈瘤のために血液が停滞し、血栓性静脈炎を起こしているためである。静脈瘤は静脈弁（静脈には血液の逆流を防ぐための弁がある）の機能が不完全になり、血液が中枢から末梢へ逆流するために、静脈の圧が上昇し、静脈が拡張した状態である。

人間が立っている時には足関節部の静脈圧は90 mmHgほどであるが、歩行運動をすると25 mmHg以下に低下する。これは筋肉のポンプ作用により、静脈血を送り出して、静脈の停滞を改善しているからである。しかし、静脈瘤があると、歩行運動により血液は末梢の方へ逆流し、静脈瘤はますます憎悪し、下肢の疲れ、腫れ、痛みなどを訴えるようになる。

このような時には、就寝時を除いて弾力包帯か弾力ストッキングには色々な種類、サイズ、圧力があり、自分の足のサイズと目的に合ったものを使用することが大切である。弾力包帯で圧迫を加えるときは、足先ほど圧が強く上へ行くほど弱くなるように巻く。適切に圧迫してあれば、山登り、スポーツなど可能であるが、放置しておくこと、血栓性静脈炎を繰り返し、下腿に潰瘍を作る。

歩くことに異常を感じるようになったら一度診察を受けて自分の脚の健康状態を知っておくこともからだの健康のために大切である。

(名古屋大学医療技術短期大学部教授・部長)