



脳梗塞・心筋梗塞に“足梗塞”!? サインはここだ！日本人総点検SP

2019年09月11日放送



今回の番組について

血糖値や血圧が高い人、喫煙者は要注意！脳梗塞、心筋梗塞に次ぐ第3の梗塞があることが判明！それは“足梗塞”（末梢動脈疾患）。動脈硬化が進んで足の血管が詰まり、足先まで十分に血液が行き届かなくなる病気だ。自覚症状が出にくいため気づいていない人も多いが、国内の推計患者数はおよそ300万人。放っておくと歩いているだけでしびれが発生。最悪の場合、足の切断にまで至るといふ。そこで番組では、“足梗塞”に気づくためのポイントを大公開！実はちょっと恥ずかしい足のアソコを見れば、セルフチェックが可能！「足よ、いつも放っておいてゴメン」と思っちゃうこと請け合いの足スペシャル！



今回のお役立ち情報

心筋梗塞・脳梗塞に次ぐ第3の梗塞“足梗塞”とは？

心臓の血管が詰まれば心筋梗塞、脳の血管が詰まれば脳梗塞になりますが、今回ご紹介するのは足の血管が詰まる“足梗塞”！正式には「末梢動脈疾患」という名前で、動脈硬化によって太ももやひざ下などの動脈が詰まり、足先に血液が行かなくなる病気です。推計患者数は300万人以上とも言われています。足梗塞になると足がしびれるなどの症状が出ます。悪化すると足が壊死して、切断に至ることも。さらに足梗塞にかかると、心臓病や脳卒中による死亡リスクが高くなることも分かっているため、侮れない怖い病気です。

腕より足の血圧が低いと“足梗塞”の疑いアリ

では一体どんな人が足梗塞に注意すべきなのか？今回ガッテン！では50名の男女に対して、両腕・両足の血圧を同時に測る検査（ABI検査）を行いました。通常であれば、腕の血圧よりも足の血圧のほうが1割程度高くなります。しかし、腕よりも足の血圧が低い場合には足梗塞が疑われます。今回検査を受けた50人のうち、足梗塞が疑われた人は8人。中には40代の人も。若いからといって油断はできません。

ABI検査は、人間ドックでは動脈硬化を調べるための検査の1つとして、2000円から3000円ほどの費用で受けられる場合があります。詳しくは人間ドックの実施機関にお問い合わせください。

セルフチェックには足の毛を見よ！

医療機関で詳しく調べる前に、簡便にセルフチェックする方法もあります。見てほしいのは「足の毛」。足指や甲などの毛の生え方を、左右で見比べてみましょう。足梗塞になると足先に血液が届かないため、栄養が不足して足の毛が薄くなることがあります。両足を見比べて、毛の量や爪の血色などに大きな差があれば、足梗塞の疑いがあります。



<足梗塞がある人の写真。足梗塞がある方（左側）の毛が少ない>

自宅でできる！“足上げテスト”



自宅でできる簡単なチェック法は他にもあります。それが「足上げテスト」。

1. 仰向けに寝そべり、誰かに支えてもらいながら足を上に上げます。
2. 足首を2～30回曲げたり伸ばしたりします。
3. 足の裏の色に左右差がないか確認します。足梗塞があると、足の色が白くなります。

一人で行う場合は足の裏は見られないため、そのまま足を下ろし、足の甲の色を確認してください。



<足梗塞がある方の足が白くなります>

※足腰に痛みがある場合には絶対に無理をしないでください。

ベッドの上などで行う場合には、落下に注意してください。

※セルフチェックで異変に気づいた人は、フットケア外来や血管外科、循環器内科を受診することをおすすめします。

※足梗塞の治療のひとつとして、「1分ほど歩いて3分間休む」といった運動療法も行われています。症状によって運動量が異なりますので、医師の指導のもとで行ってください。



Copyright NHK (Japan Broadcasting Corporation) All rights reserved.
許可なく転載することを禁じます。