

歩くと足が痛い

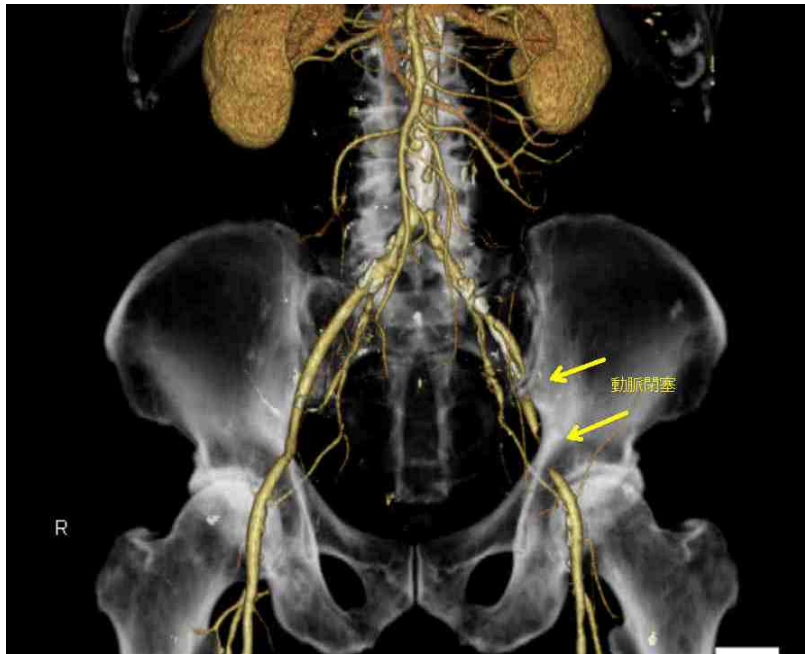
じっとしている時は何も症状がないのに、歩くと、**ふくらはぎが痛**くなってきて、立ち止まって少し休むと、また歩ける、そんな症状のことを**間歇性跛行**と言います。間歇性跛行の原因の一つが下肢の動脈閉塞をきたす「閉塞性動脈硬化症」です。痛くなる距離は各々の方によって違います。20mで痛くなる方もいれば、1kmの歩行で痛くなる方もいます。閉塞性動脈硬化症で生じる最初の症状です。

しかし、症状が出た時にはかなり足の動脈の狭窄（狭くなること）はすすんでいます。このような状態の方と正常な同年齢のかたを比較すると、**死亡率は正常な方の約 2.5 倍**です。重症虚血肢（安静時でも痛い）では、5年生存率（5年生きられる確率）は、大腸ガンより悪い約40%台です。

何で、足の動脈が悪いだけで亡くなってしまうのでしょうか？ 心筋梗塞や脳梗塞で亡くなるのです。足の動脈が狭くなるような状態では、全身の動脈（頸動脈や心臓の動脈）に動脈硬化がおこっていると考えられます

では、どうやって防ぐのでしょうか？動脈硬化の危険因子である高血圧、脂質異常症（コレステロールなどが高いこと）、糖尿病、喫煙などを取り除くことです。また、症状が出る前に診断される事が、予後の改善には重要です。

診断は、足の血圧を測ることで比較的簡単にできます。足の血圧が腕の血圧の90%未満（たとえば腕の血圧の高い方が150の時、足の血圧135未満）で診断されます。しかし、どこが狭いのか、どの動脈が詰まっているのかを診断するには、造影CT（下図は3D）



が有用です。

治療は、動脈の狭い部位、詰まっている部位がどこか、どのぐらいの長さで詰まっているのか、などで変わります。薬物療法、血管内治療（ステント治療など）、外科的治療（バイパス手術など）とさまざまな選択肢がありますので、専門医に聞いてもらうことが良いと思います。また、先に書いたとおり、全身の動脈硬化がすすんでいると考えられるため、心臓や脳血管の精査も進めていくべきと考えます。

高齢化や生活様式の変化のために、動脈硬化の代表疾患であるこの病気の方は、かなり増えると考えられています。歩くと足が痛くなるといった症状の方は、是非お気軽にご相談ください。