

足の痛みやしびれ



その原因は//

腰や動脈かも？

contents

特集 「足の痛みやしびれ」 整形外科／循環器内科

お役立ちコラム

- 作ってみよう！「動脈硬化予防におススメレシピ」
- 知って納得 お薬Q&A「血液をサラサラにする薬ってどんな薬ですか？」
- おうちで簡単ストレッチ「肩関節周囲炎の予防」

長野中央病院レポート
地下水の活用

心臓弁膜症の早期発見・治療のすすめ
健診二次精査のご案内

足の痛みやしびれ

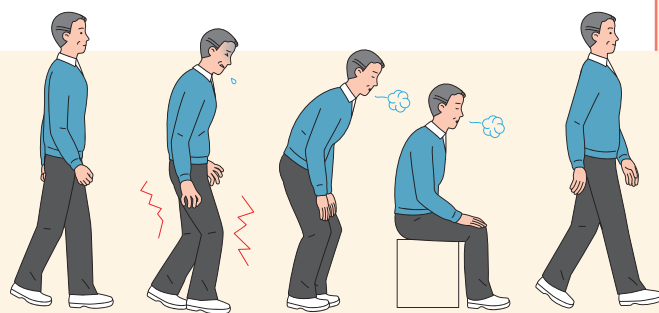
足に痛みやしびれなど、
なんらかの
違和感を感じた時
あなたはどの科を
受診しますか？



足が痛い理由を筋肉や骨などと考え、まずは「整形外科」を受診する方が大半だと思いますが、痛みの原因は足そのものではないことも…
腰の病気や血管の病気が原因の「**間欠性跛行**」をご存知ですか？

間欠性跛行とは

一定の距離を歩くと、ふくらはぎなどにうずくような痛みやしびれ、疲労感などを感じ、歩くことが困難になり、しばらく休息すると歩けるようになる症状を「間欠性跛行」といいます。間欠性跛行は、「腰部脊柱管狭窄症」と「下肢閉塞性動脈硬化症」を原因とする疾患です。歩行中に痛みを感じ、休んでから回復するまでの時間が5分程度なら「整形外科」へ、30分以上かかるようなら「循環器内科」にかかるのが受診科の目安となります。間欠性跛行を疑うような症状を感じた際に



はできるだけ早い受診をおすすめしています。そして足の痛みやしびれ、違和感の原因を究明し、その原因に適した治療を早めに開始することが大切です。

整形外科

原因
1

背骨の神経が
圧迫される病気

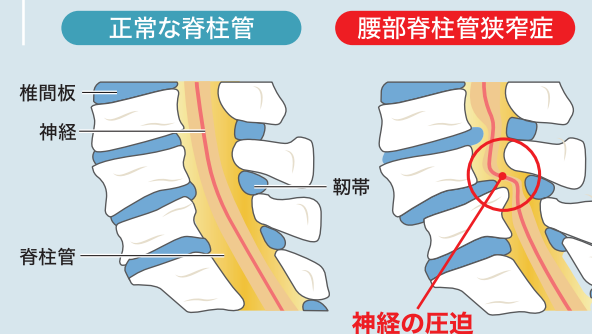
ようぶせきちゅうかんきょうさくしょう
腰部脊柱管狭窄症

脊柱管は、背骨、椎間板、関節、靭帯などで囲まれた脊髄の神経が通るトンネルです。加齢や労働、激しいスポーツなどにより、この脊柱管が狭くなり、神経が圧迫され、神経の血流が低下することで起こるのが脊柱管狭窄症です。

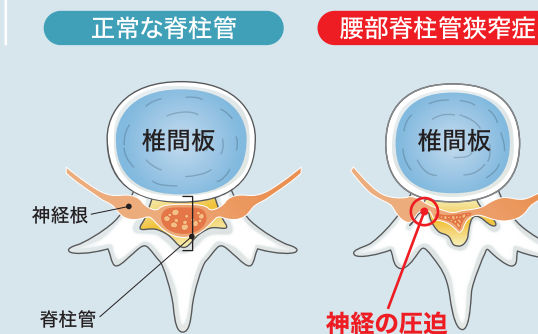
この病気では腰痛はあまり強くなく、安静にしている時はほとんど症状はありませんが、背筋を伸ばして立ったり歩いたりすると、太ももや膝から下にしびれや痛みが出て歩きづらくなります。しかし、少し前かがみになったり、腰かけたりするとしびれや痛みは軽減されます。進行すると下肢の筋力低下や尿の出が悪くなる、尿漏れが起こるなどの症状が出現します。

間欠性跛行の原因のおよそ7割はこの「腰部脊柱管狭窄症」であるとされています。

腰椎を横から見たところ



腰椎を上から見たところ



循環器内科

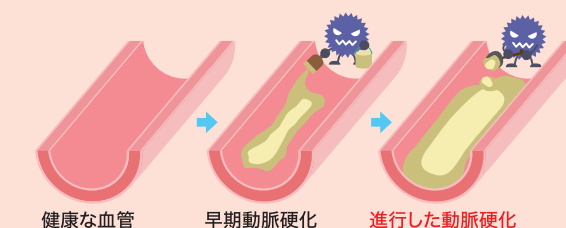
原因
2

血液の流れが
悪くなる病気

かしへいそくせいどうみやくこうかしょう
下肢閉塞性動脈硬化症

足の血管の動脈硬化が進み、血管が細くなったり詰まったりすることで、血液の流れが悪くなる病気です。足の血管の内側に脂質やコレステロールが蓄積し、炎症や石灰化が起こり、血管の内径が狭くなることが要因です。特に太ももの血管が細くなることで、ふくらはぎに痛みやしびれを感じる人が多く見られます。

下肢閉塞性動脈硬化症は進行すると間欠性跛行の症状が現れ、次第にじっとしていても足が痛くなるなど、夜も眠れないことがあります。さらに重症化すると壊疽（組織が死んでしまった状態）になり、適切な治療を行わないと足を切断しなければならぬこともあります。





患者さんの悩みに寄り添い 最適な治療法を提案

ります。患者さんの生活スタイルや希望を伺い、どんな検査で何が分かるのか、なぜその治療が有益なのか、どんな意味があるのかなど、きちんと説明をし治療提案を行っています。

手術を行えば根本的な原因を取り除くことができ、再発のリスクもほぼありません。手術の2日後には下肢痛もなく歩けるようになります。しかし足のしびれはとれにくく、下腿の冷感やほてりはとれない、また腰の痛みが悪化する恐れもあります。そういった手術のメリット、デメリットをきちんと説明し、患者さん自身が理解、納得したうえで治療が必要だと考えています。

症状の緩和と生活の質を保つために 違和感があったら相談を

「腰部脊柱管狭窄症」は歩かず、動かずしていると下肢の筋力が落ち、骨も弱くなってしまいますので注意が必要です。脊柱管狭窄の原因は加齢によるものが大きいいため予防することは難しいですが、早期の診断と適切な治療は、症状の緩和と生活の質の維持や向上に役立ちます。少しでも違和感を覚えるようなことがあれば、かかりつけ医にご相談ください。

治療法の善し悪しや 必要性をきちんと説明

「腰部脊柱管狭窄症」は加齢などの変化により椎間板の変成や骨の変形、靭帯の緩みなどが原因で脊柱管が狭まり、その中を通る神経が圧迫されることによって足に痛みやしびれが生じる症状です。来院される患者さんは足や腰が痛い、歩きづらなど、悩みを抱えていらっしやいます。そのためまずは症状の緩和を促すような内服薬の処方や歩行能力を改善するためのリハビリ療法を行っています。また患者さんの希望によっては、より詳しい検査や手術を選択する場合もあ

大切なのは動脈硬化を予防すること 発症後は早めの受診&治療を

「下肢閉塞性動脈硬化症」の原因となる動脈硬化は、加齢とともに進行するといわれており、喫煙歴や運動不足によりリスクが増加します。動脈硬化が進行してしまうと心筋梗塞や脳梗塞など重篤な病気を発症する可能性が高まるため、まずは生活習慣の見直しと改善が予防の最善策となります。

発症後の治療は、血管を拡張させる薬や血栓をできにくくする抗凝固薬、抗血小板薬など症状に応じて内服する「薬物療法」か「運動療法」が主になります。しかし、重症化した場合は、手術による治療が選択肢に加わります。循環器内科では、カテーテルインターベンションと呼ばれる血管の中にカテーテル(細い管)を入れ、風船で血管を押し広げるバルーン療法や、網目状の金属を血管内に留置し、内側から補強するステント留置を行っています。カテーテルインターベンションは、低侵襲で体への負担が少ないため、まず最初に検討される術式ですが、膝周りに施術すると足を動かさにくく感じたり、正座ができなくなったりします。足の痛みやしびれといったそもそもの症状は緩和されても、

日常生活に支障をきたす恐れもあるので、重症化させないよう早期発見・早期治療が大切です。

わかりやすい言葉と説明で 治療のモチベーションアップ

診療、治療において心がけていることは「患者さんにわかりやすい言葉で説明すること」です。最適な治療結果を得るためには、医師はもちろん、患者さん自身も体を気遣い、良くなるために努力をすることが必要だと考えます。治療は患者さんと医師による共同作業となるため、治療に対するモチベーションが上がるような言葉を選び、伝え方を工夫しています。



生活習慣の見直しと改善が大事 治療は分かりやすい言葉で

みずたに じゅんいち
整形外科 **水谷 順一** 医師

●お話を伺った先生



私が大事に
していること

患者さんの生活スタイルやご希望に寄り添ったわかりやすい治療の提案を心がけています。

my favorite

旅行や山釣りなど多趣味ではありますが、中でも49歳で大型二輪免許を取得したオートバイが今一番の趣味かもしれません。バイクのカスタムにも夢中です。



はやし みなと
循環器内科 **林 充那登** 医師

●お話を伺った先生



私が大事に
していること

診療科を超えた連携を大切にしています。栄養学やリハビリなど、多職種と協力して診療に励むチーム医療にも、積極的に関わっていきたくと考えています。

my favorite

趣味はランニング。長野マラソンにも毎年出場していますが練習不足が否めません…。来年の目標は長野マラソン完走です。



何らかのきっかけで血液の流れが悪くなると、血液が固まって血栓ができます。血栓が血管の中で詰まると血液が流れなくなり、その先の細胞に栄養が届かなくなるため、脳梗塞、心筋梗塞、肺血栓症などの血栓症を引き起こします。血栓症の予防や再発予防のために抗血栓薬が用いられます。



抗血栓薬を服用している間は出血しやすい状態になっています。皮膚の内出血、鼻血、血痰、歯茎からの出血などの症状が続くときは医師、薬剤師に相談してください。手術や検査を受ける

時には休薬が必要となる場合があります。ありますので、事前に服用していることを伝えてください。

また、「血液サラサラの薬を飲んでみると納豆は食べちゃダメですか？」と質問を受けることがあります。納豆と相性の悪い薬はワーファリン®（一般名：ワルファリンカリウム）です。それ以外の抗血栓薬は納豆を食べてもかまいません。抗血栓薬には様々な薬があります。お薬の飲み合わせなどについては医師や薬剤師にご相談ください。

薬剤師 涌井由香



抗血栓薬のことで、血栓(血の塊)が血管の中で詰まらないよう、血液を固まりにくくする薬です。



よく耳にする血液をサラサラにする薬ってどんな薬ですか？

「お薬Q&A」

作ってみよう!

動脈硬化予防におススメレシピ

動脈硬化を予防するには中性脂肪・LDLコレステロールを上げないようにすることが重要です。



調理師 赤塚貴弘

鯖などの青魚には中性脂肪や LDL コレステロールを下げる効果があります。またキャベツなどの野菜と一緒に食べることで食物繊維が摂れ、コレステロールの吸収を抑えることも期待できます。



ワンポイント
鯖は薄塩をあてる事により臭みは薄くなります

材料 (2人前)

鯖(3枚卸)	半身	キャベツ	80g
塩	少々	食パン8枚入	2枚
サラダ油	5g	マヨネーズ	10g
中濃ソース	10g	マスタード	2g

さばのサンドイッチ

【作り方】 下ごしらえ

鯖は骨を取り薄塩を振り、20~30分おいて水分が出たらキッチンペーパーで拭き取っておく。

- 1 キャベツは千切りにして薄塩で軽く混ぜておく。
- 2 パン粉にサラダ油をよく混ぜ、鯖につけて魚焼きグリルの弱火で両面こんがりとし色が付くまで焼く。
- 3 食パンは軽くトーストしてマヨネーズとマスタードを混ぜたものを塗っておく。
- 4 ③に①のキャベツ、②の鯖をのせ、ソースをかけ食パンでサンドする。
- 5 食パン全体をラップでくるみしばらく置いてなじませ半分にカットする。

調理時間	20分
カロリー(1人分)	549 kcal
塩分(1人分)	3.5g

3 肩の前後の筋肉をほぐすストレッチ

頭の後ろで両手を組む。腕を開いて閉じての運動を10回程繰り返す。



1 肩の後ろ側のストレッチ

左手で右肘辺りを持ち、胸に近づけるように引き寄せる。肩周りが伸びているのを感じながら10秒止めます。左右5~10回行いましょう。

2 肩の前側のストレッチ

両手を後ろに回して手を組み、胸を張る。余裕がある方は、背中に沿って手を上げる。痛みのないところで10秒止める。5~10回行いましょう。



おうちで簡単ストレッチ

お題目
肩関節周囲炎の予防

理学療法士 栗田 潔

注意!

- 安静にしても肩に痛みがある
 - 夜間の痛みが強く寝られない
 - 腕を動かすと鋭い痛みがある
- などは左記の運動は行わず、一度受診をされることをおすすめします。

肩関節周囲炎(四十肩・五十肩)とは肩関節に炎症が起こり、痛みや運動障害が現れる状態の総称です。特に40~60歳代に多くみられます。

POINT! > ●肩周りの筋肉を伸ばす ●無理せず気持ちが良い程度に ●強い痛みがある場合には中止する



膜ろ過装置で地下水を水道法の水質基準状態に処理します。
●画像提供:三菱ケミカルアクア・ソリューションズ株式会社

災害用に近隣が断水した際には水を供給できるように蛇口を設置しています。



停電した場合は、自家発電装置から電源を供給し、引き続き地下水を利用できるから安心だ。また、近隣が断水した際には水を供給できるように蛇口も3つ設けている。

地下水は非常時だけでなく、公営水道とともに日常的に院内でも活用している。

長野中央病院レポート

Dr.Bが取材しました

地下水の活用

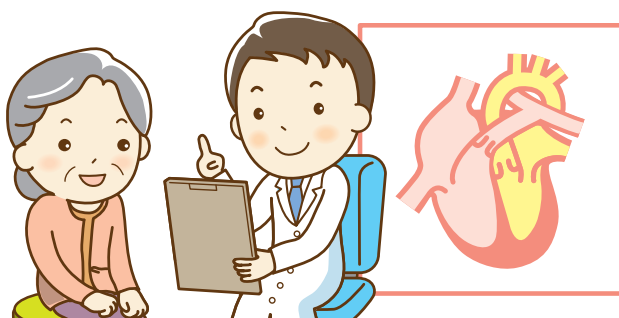
災害時、医療活動を継続するために、電気と水の確保は必須である。長野中央病院では非常用自家発電装置を設置しているほか、地下水を利用することで災害時に備えている。

当院では、2015年9月地下水膜ろ過装置を導入した。これは、井戸から地下水をくみ上げ、その水の細菌や不純物などあらゆる物を除去し、水道法の水質基準を満たした状態に処理するものだ。適正な衛生管理のために定期的に水質検査も行っている。

心臓弁膜症 を早期発見・治療しましょう

心雑音と指摘された方、心不全と診断されている方、
心臓弁膜症外来の受診をおすすめしています。

心臓弁膜症
外来は
予約制です



心臓弁膜症の発見には心臓超音波等
専門的な検査が必要です。

ご希望の方はかかりつけの医療機関
にご相談ください。

再検査

要治療

要精密
検査

健診二次精査のご案内

健康診断の結果で、再検査・要治療・要精密検査の指摘があった場合、
放置せず必ず受診しましょう。指摘事項をそのままにしないことが、健康を
守るためのカギです。

各種健康診断の再検査の
ご予約・ご相談

TEL

026-234-3211 (代表)

平日 9:00~17:00



長野医療生活協同組合

長野中央病院

Nagano Chuo Hospital

〒380-0814 長野市西鶴賀町1570

TEL: 026-234-3211 FAX: 026-234-1493

<https://www.nagano-chuo-hospital.jp/>



紙面内の一部写真は、感染
対策を行ったうえで表情が
伝わりやすいように一時的
にマスクを外しています。