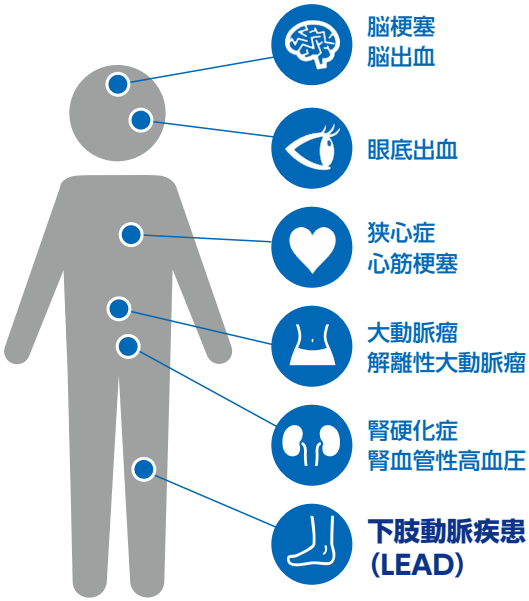
ずっと 歩き続けるために
“前より歩けない”のは
足の動脈硬化のせいかもしれません。
かしどうみゃくしっかん
下肢動脈疾患
LEAD
(Lower Extremity Artery Disease)

# 1 下肢動脈疾患 は「足の動脈硬化」

## 下肢動脈疾患（LEAD）とは？

糖尿病や、喫煙、肥満などの生活習慣により、血液がドロドロで流れづらくなり、血管が硬くなる状態を「動脈硬化」と言いますが、この動脈硬化が足に起きた状態が「下肢動脈疾患（LEAD）」です。

下肢動脈疾患（LEAD）は症状がある人よりも症状が無い人のほうが３倍多いと言われ、発症していることが見落とされがちです。




### 主なリスクファクター

女性より男性に多く、年齢とともに有病率は増加すると言われています。

# 2 下肢動脈疾患は症状が無くても注意が必要

**下肢動脈疾患（LEAD）が放置され、動脈硬化が進行すると足潰瘍（かいよう）や足壊疽（えそ）となり、足の切断リスクも高まります。**また、下肢動脈疾患（LEAD）の症状がなくても、心筋梗塞や脳梗塞などのリスクがあるため注意が必要です。

### 下肢動脈疾患（LEAD）の全身への影響

- **足病変・足切断**
- **虚血性心疾患**
- **脳血管障害**

# 3 こんな症状には要注意

**初期症状が無いことも多い下肢動脈疾患（LEAD）は、症状が出ているときにはすでに進行している場合があります。**

**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・疲労感があって歩行が次第に困難になり、しばらく休息すると治まるものの、また歩き続けると再び痛みだす（間欠性跛行（かんけつせいはこう））**

**変色・発毛**
青白かったり、紫色に変色している。
発毛がない

**治りにくい傷がある**
3ヶ月以上治らない傷がある

**痛み**
一定距離歩くと足が痛いが休むとなおる・安静時も痛い

**足の冷え・しびれ**
足先が冷えている・しびれがある

# 4 フットチェックで足病予防

## 毎日、「足のセルフチェック」をする習慣をつけましょう。

①靴は足のサイズ（足長、幅）に合ったものを履く
②足に治りにくい傷がないか足裏や指、見えづらいところは鏡を使ってチェックする
③かかとのひび割れなど乾燥には保湿剤でケアする
④爪切りは慎重に!深爪しないようにする
⑤低温やけどに注意（冬の湯たんぽ、熱いお風呂に注意）
⑥治りにくい傷、赤み、腫れなど異変があるときは医療機関を受診する

## 足の動脈硬化予防

- 基礎疾患の治療を継続しましょう
- 禁煙を心がけましょう
- 足の血管状態は ABI 検査でチェックすることができます

提供：セル　エクソソーム　セラピューティクス株式会社
2021 年 9 月制作