

<閉塞性動脈硬化症>

閉塞性動脈硬化症とは、手足の血管が狭くなる狭窄や血管が詰まる閉塞を起こし、血流が悪くなり、手先や足先へ十分な栄養や酸素を送る事が出来なくなる病気で、手足に様々な障害を引き起こします。今回は以下の症状や生活等で注意して頂きたい事を載せました。

★こんな症状には気をつけて！

- ・手足が冷たい、しびれる、指が蒼白色をしている。
- ・安静にしている時も手足に 刺すような痛みが持続している。
- ・一定の距離を歩くと、主にふくらはぎなどが締めつけられるように痛くなり、休憩をしないと歩けない。
- ・潰瘍や壊死がある（壊死部は黒くなります）

★合併症にも気をつけて！

- ・糖尿病、高血圧、高脂血症、肥満、狭心症、心筋梗塞、脳梗塞等

★生活習慣にも気をつけて！

濃い味が好き、脂っこいものが好き、お酒が好き、喫煙する運動をしない、仕事は体を動かすことがほとんどない等。

★日常生活で注意すること！

- ・禁煙しましょう（タバコは動脈硬化を引き起こす原因になります）
- ・適度な運動と、バランスのよい食事をとりましょう。

（バランスの良い食事はまた次回紹介致します）

- ・ストレスをなくしましょう。

（不規則な生活を改善し、健康的な生活を送りましょう）

生活習慣を改善することは、御自身の将来を考えると大事な事です。もし上記の症状が当てはまる場合はお医者さんに行かれる事をお勧めします。