人生100年時代の健康管理

桐生大学・桐生大学短期大学部副学長 山科 章

【プロフィル】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、元日本循環器病予防学会理事長。

⑱歩くとふくらはぎが痛くなりませんか？

前回は、安静時に足先や手先がしびれる糖尿病性神経症を紹介しました。今回から、歩行中に下肢に痛みが、しびれやだるさが出現して歩行困難になる病気を紹介します。

歩行困難になっても、休憩すれば楽になって再び歩くことができる症状を「間欠性跛行(はこう)」と呼びます。間欠性跛行には神経性と血管性があります。症状は似ていても全く異なる病気です。

神経性は腰部脊柱管狭窄(きょうさく)症によるもので、神経や脊髄の通り道である脊柱管が狭いために神経が圧迫されて症状が表れる病気です。

血管性は下肢に血液を供給する動脈に閉塞(へいそく)があるために、歩行時に下肢の筋肉が酸欠状態になる病気です。

今回は、血管性について紹介します。血管性で最初に起こる症状は下肢のだるさです。筋肉内に代謝産物が蓄積して、知覚神経を刺激するのでしびれや痛みが起こります。症状は立ち止まって休憩すると回復しますが、歩き始めるとまた同じ症状が起こります。症状の起こる場所やその程度は、動脈の閉塞している箇所やその数、側副血行路(血管が徐々に詰まる場合に血流を確保するように発生する迂回〈うかい〉路)の有無や程度などによって異なります。

重症になると、安静時にも足が痛くなり、足に潰瘍や壊死(えし)を起こすこともあります。皮膚に潰瘍や壊死ができると血流が悪いので感染しやすくなり、最悪の場合は足の切断というシナリオが待っています。

原因のほとんどが動脈硬化によるので閉塞性動脈硬化症とも呼ばれますが、膠原(こうげん)病など血管の炎症などでも起こるので、最近では末梢(まっしょう)動脈疾患あるいは末梢動脈閉塞症と呼ばれています。リスク因子は男性、加齢、喫煙に加えて糖尿病、高血圧、脂質異常症などで、ほかの動脈硬化による病気と同様です。

足の切断を必要とするような重症化するリスクも分かっており、糖尿病は4倍、喫煙は3倍のリスクがあります。禁煙は当然ですが、糖尿病のコントロールは極めて重要です。前回紹介した糖尿病性神経症があると、足の感覚が鈍くなっているので、傷ができやすくしかも血流が悪いために傷も治りにくくなり、重症化します。

下肢だけでなく、上肢、さらには脳、心臓、腎臓など全身の動脈にも同様な動脈硬化が起こっているので、さまざまな病気が潜んでいるのもその特徴です。

※次回は「末梢動脈疾患があると…」です。

◆毎週月曜連載　桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。

末梢動脈疾患が疑われる症状

大塚製薬ホームページ「健康と病気：PADはどんな症状」から許可を得て引用

保健・福祉

新型コロナ週まとめで公表

梅雨の季節が近づいてきます。新型コロナウイルス感染症は19日から、今までのように発症の全数を把握するのではなく、全国約5000の定点医療機関から国に報告のあった1週間(月―日曜)の発症者数をまとめ、都道府県ごとに発表する仕組みになりました。

今回、初めての報告があり、都道府県別に感染者数が公表されました。群馬県は87医療機関からの集計で210人、1医療機関当たり平均2・41人、桐生保健所管内は0・88人と、県内12の保健所管内では最少でした。ちなみに東京都は2・42人でした。全般に増加傾向が見られたようです。

これからどう変化するのか分かりませんが、増加の傾向については十分注意していきたいと思います。

(22日、桐生市医師会)

はやってる病気は？

群馬県の感染症サーベイランス（5月8～14日）

疾病名	3週前報告数	2週前報告数	1週前報告数	今週の報告数
インフルエンザ	243	313	243	282
新型コロナ感染症				210
RSウイルス感染症	3	8	5	20
咽頭結膜熱	16	13	9	26
A群溶連菌咽頭炎	18	16	15	22
感染性胃腸炎	194	240	133	196
水痘	1	3	5	4
手足口病	2	7	4	7
伝染性紅斑	2	3	0	0
突発性発疹	15	24	12	36
ヘルパンギーナ	1	1	0	0
流行性耳下腺炎	1	2	7	3
急性出血性結膜炎	0	0	0	1
流行性角結膜炎	6	5	4	10
細菌性髄膜炎	0	1	0	0
無菌性髄膜炎	0	0	0	0
マイコプラズマ肺炎	0	0	0	0
クラミジア肺炎	0	0	0	0
感染性胃腸炎(ロタウイルス)	0	0	0	0
風疹	1	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日ぜき	0	0	0	1

広告　「STOP! 突然死」――。桐生タイムス 心肺蘇生・AED事業 協賛各社　◇協賛事業所様随時募集中…詳細は☎0277-46-2511 桐生タイムス社まで

桐生市・みどり市・足利市及び近郊エリア AED設置施設　私たちはAEDを設置し安全確保に努めています
公共施設ほか、その他の設置状況についてはインターネット等で公開されています。

社会福祉法人梅田福祉会 梅の郷 TEL：0277-20-5055 桐生市梅田町4丁目1774-4

内科・小児科 志鳥クリニック みどり市笠懸町鹿4650 笠懸幼稚園角 ☎0277-76-9998

万が一のときは桐生ガスプラザに設置されたAEDをご利用下さい 桐生中央商店街 本町4丁目(美喜仁付近)～本町5丁目(コバトラ薬局付近)

武藤接骨院 桐生市宮前町1丁目4-15 ☎0277-22-4667

デイサービス 奏 桐生市相生町1丁目502-5 tel.0277-46-7755
住宅型有料老人ホーム カノン 桐生市相生町1丁目502-5 tel.0277-46-7045
株式会社 Tomorrow カノン

DARWIN ほけんの窓口 5店舗に設置しています 桐生店 ☎0120-113-692 ジョイフル本田ニコモール太田店・前橋国領店・ガーデン前橋店・フォレストモール新前橋店

BOAT RACE 桐生 みどり市笠懸町阿左美2887 ☎0277-76-2411

和膳 たつ吉 TATSU KICHI 桐生市新宿3丁目13-10 0277-44-3525 大小宴会承ります

デイサービス 田福庵 桐生市菱町3丁目2044-8 ☎0277-20-8581

一般社団法人 群馬県損害保険代理業協会正会員 火災・自動車・傷害・生命保険・その他各種保険取り扱い 株式会社 アイホケン 〒376-0027 桐生市元宿町21-10 TEL(0277)45-1177 FAX(0277)45-1178

加藤鉄工株式会社 桐生市広沢町1丁目2835 ☎52-1302㈹