

腎臓病患者の フットケアについて

～透析患者さんに多い
足の症状とその裏に潜む病気～

執筆者

医療法人たけうち
六本松 足と心臓血管クリニック 院長
NPO 法人足もと健康サポートねっと 代表
竹内 一馬



profile

1997年 福岡大学医学部医学科卒業。福岡大学医学部勤務、那珂川病院、福岡赤十字病院、長尾病院でフットケア外来勤務を経て、クリニックを開業。
「健康は足元から!!」一人でも多くの患者さんに、元気な足で健やかな生活を送っていただくことを願って、問題解決に取り組んでいる。

六本松 足と心臓血管クリニック：
福岡県福岡市中央区梅光園一丁目1-11
六本松パークホームズ 1F

今回、福腎協さんから原稿を依頼されましたので、当院で専門的に診ている「足」についてのお話をさせていただこうと思います。以前、日本腎臓財団の機関誌でご紹介したことを中心にお話しいたします(引用1)。

開業前は福岡市南区の那珂川病院、福岡赤十字病院、福岡市中央区の長尾病院でフットケア外来をしており、現在は福腎協さんの事務局のある六本松地区梅光園にて「六本松 足と心臓血管クリニック」を開業して4年目を迎えます。

透析の患者さんも多く診させていただいているので馴染みのある方もおられるかも

しれませんね。あらためてどうぞよろしくお願いたします。

皆さんは「足の病気」と聞くとどんな病気を思い浮かべますか。「水虫」でしょうか、「冷え性」でしょうか。もしかして「壊疽(えそ)」でしょうか。「むくみ(浮腫)」もあります。家具で足をぶつけた、転んで怪我をした、などのように「足の傷」を思い浮かべる人も多いでしょう。「足が良くなる」、「しびれる」方もいますよね。そうなのです「足の病気」とひとことで言っても、ものすごくいろいろな病気の種類があり、軽症から重症までさまざまなのです。

心臓や脳などの臓器は、命に直結するからと気にかけている方が多いでしょう。ところが「足」となるとどうでしょう? 日頃から毎日歩いて動き、使っているご自身の足なのにも関わらず、気にかけたり、いたわったりしていないのではないですか? 足が悪くなってしまうと、週に3回、透析通院するのつらいものとなってしまいます。

紙面の関係上すべてはご紹介できません

が、今回は透析患者さんに起こりやすい足のさまざまな症状を取り上げてみます。このような症状は足が「助けて～」と悲鳴を上げている危険信号なのです。症状の裏側には重大な病気が潜んでいる可能性があります。

危険信号は早く察することが大切です。

次にこれらの症状の原因や対処法などについてお話ししたいと思います。



足の症状について

1) むくみ(浮腫)

透析患者さんの多くの方が経験されているのではないのでしょうか? むくみの原因は実に多岐にわたります。一番多いのは水分摂取過多でしょう。取り過ぎてしまった水分は一回の透析では除水しきれません。そのため四肢がむくみます。しっかり指示された除水制限を守ることが大切です。

それ以外では、運動不足による浮腫もあります。ふくらはぎのポンプ機能が働かず、心臓に戻しきれないためにむくんだままになります。運動制限を指示されている方は別ですが、なるべく良く歩くこと、就寝時は軽く下肢を挙上して寝る、入浴時に下肢を良くマッサージするのが効果的です。

心臓や甲状腺が悪い場合や静脈、リンパの病気などでもむくむことが多いです。ま

た、栄養不良(低アルブミン血症)や塩分の摂取し過ぎでもむくみことがありますので、食事療法も大変重要となります。

2) しびれ

特に高齢者には多い症状の一つです。よく転ぶ、骨粗鬆症も患っている場合は圧迫骨折を起こし、しびれの原因になることもあります。脊柱管狭窄症、椎間板ヘルニアなどの整形外科的な病気が代表的な疾患です。

近年、透析導入の原因となる疾患は糖尿病性腎症が増加していますので、糖尿病が原因の透析導入の方も多いでしょう。糖尿病は進行すると末梢神経が障害され、下肢・足底に違和感、しびれを自覚するようになります。糖尿病神経障害に対する薬の進歩も目覚ましいものがありますので、我慢せずに担当医に相談されてみてはどうでしょう。