

3) 歩くと足が痛む

前述の脊柱管狭窄症が原因のことも多いのですが、動脈硬化で動脈が狭窄してしまい、足の血流が悪くなるのが原因となることも多い症状です。

透析患者さんはリンとカルシウム代謝の異常によって動脈硬化が起こりやすいことがすでに分かっていますが、まだまだ解決された問題ではありません。

動脈硬化が起こりやすい部位としては、心臓と頭頸部以外の動脈では下肢の動脈が上げられます。下肢の血管に動脈硬化が起こると、足が冷たく感じたり、しびれ、痛みを感じたりします。この病気を閉塞性動脈硬化症といいます。

初期症状は無症状なことも多く、進展するにしたがって、歩いているとふくらはぎやおしりの筋肉にこわばりを感じたり、痛くなります。少し休むと痛みはなくなりますが、症状が悪化してくると、ちょっと歩いただけでも痛くなり、歩くことが困難になってきます。病状が進行すると、じっとしていても手足が痛み、寝られなくなってしまうというような症状が起こります。心臓病で言うと狭心症に相当します。

さらに病状が進行すると、壊疽へと進展していきます。壊疽とは、傷などに細菌が感染することで、そこが化膿し細胞が死んで腐ってしまう状態です。心臓病で言うと心筋梗塞に相当するため、足梗塞と呼んでいます。

閉塞性動脈硬化症は糖尿病を合併していると重症化し易く、病状が徐々に悪化するより急激に悪化することがしばしばあります。壊疽が悪化すると、下肢を切断しなければならなくなることもあるので、十分に注意が必要です。

治療について詳細な説明は省きますが、血流を改善させる抗血小板剤の内服やカテーテルによる血管内治療、外科的治療であるバイパス術があります。超音波検査、血管年齢の測定で早期発見することができますので、定期的に検査を受けることをお勧めします(引用2)。福岡県内の循環器、血管外科は医療レベルが高く全国と比較しても恵まれた環境にあります。

4) 冷え

上記で説明した閉塞性動脈硬化症でも下肢の冷えを自覚することがありますが、動脈硬化で動脈が狭窄していなくても、皮膚の血の循環が悪くなり、冷え性を起こす事があります。

冬期は血管が収縮して冷えが悪化することがあり、温めるのが望ましいですが、糖尿病の患者さんは神経障害が進んでいるため、あんかや使い捨てカイロを貼りっぱなしにして低温やけどを起こすことがあるので特に注意が必要です。スキンケアや漢方治療で軽快することもあります。

5) つり

原因は分かっていない事も多いですが、運動不足もしくは運動し過ぎなどでも起こってきます。入浴時のストレッチや適度な運動は効果があります。また、病状によっては漢方治療が有効なこともあります。

また、静脈の病気である下肢静脈瘤が原因となることもありますので、下腿の静脈が浮き出ている方は、一度診てもらうことをお勧めします。その場合は弾性(着圧)ストッキングを着用するだけで、つらなくなったりもします。

6) かゆみ

透析患者さんは皮膚が乾燥しやすいことが多く、日々のスキンケアが重要です。入浴後などにしっかり保湿剤で下肢をマッサージすることを勧めます。背中などにもかゆみが出る事も多く、入浴時にスポンジなどで身体を擦りすぎない、保湿成分入りの入浴剤を使用してみることも試してみてください。

下肢は無意識にかきむしったりしてしまうことも多いため、手指の爪をケアしておくことも、皮膚を傷つけにくくするポイントです。最近ではかゆみに対する薬の開発も進んでいますので、担当医に相談されてみると良いでしょう。夜間のかゆみは不眠やイライラの原因にもなります。

7) だるさ

むくみが強い患者さんではだるさの症状が強いことがあります。前述のようにむくみの治療で軽減することも多いです。下肢静脈瘤がある方は特にですが、日常生活では座りっぱなし、立ちっぱなしに注意して、休憩時に足を数分間でも上げる時間を作る、就寝時は少し足を上げた状態にしておくこともよいでしょう。

下肢の血流障害がある患者さんや傷がある患者さんでは注意が必要ですが、つりだけでなく、だるさにも弾性(着圧)ストッキングが有効です。



b) 足の外傷について

人間が活動する以上は怪我は付きものです。透析の患者さんは前述のように糖尿病の合併も多く、皮膚の血流低下などの理由から傷が治りにくい傾向があるため、予防できにこしたことはありません。予防には直接皮膚を出さないような服装が好ましいでし

う。半ズボンや丈の短いスカートなどはぶつけた際には怪我をし易くなりますので注意が必要です。

きちんとした靴や室内履きを選ぶ事は大変重要です。糖尿病患者さんの大切断のきっかけは原因不明ないしは靴ずれが多い