

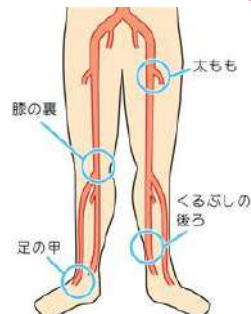


## 4月号 「閉塞性動脈硬化症(ASO)」



### 閉塞性動脈硬化症とは？

閉塞性動脈硬化症とは、主に、足の付け根から足先までの動脈が硬くなったり、狭くなったり、詰まったりすることです。硬くなることを動脈硬化、狭くなることを狭窄、詰まることを閉塞といいます。動脈がつまる原因として、血液がドロドロになる高コレステロール血症や糖尿病があります。



### 症状

- ❖ 「歩くと足が痛く、重くなって歩けなくなり、休むとよくなる」という間欠性跛行が全体の30%にみられています。ふくらはぎに疲れ、だるさ、痛み、こむら返りなどの症状が起きて、歩行が困難になります。
- ❖ 足先が紫になってチアノーゼが出現したり、安静時でも強い痛みが発生します。
- ❖ 認知症の方は、痛みの訴えができないこともあるため、周囲の人が気づくことが大切です。



### 予防

- 足の運動・保温・清潔、水分摂取、バランスの良い食生活が必要です。
- 足の運動・保温・清潔：寒いと血管が細く狭くなり、詰まり易くなります。足の血流をよくするために、清潔を保ち、靴下を履いて温めましょう。足首の運動も大切です。
- 水分摂取：水分が足りないと血液が濃くなる上に、流れが悪くなり血管をつまりやすくします。高齢の方は、脱水状態になりやすいため、水分を多めにとることが大切です。1日 800ml~1000ml以上飲むように心掛けましょう。



### 現在のサービスの空き状況

	月	火	水	木	金	土
《午前》9:00~12:00	○	○	○	◎	△	○
《午後》13:00~17:00	△	○	△	○	△	○

◎…何時でも可能 ○…空きあり △…空き僅か ×…空きなし

【お問い合わせ】 総合東京病院 訪問リハビリテーション

TEL:03-3387-8738(直通) FAX:03-3387-5611

責任者：片桐 創太 作成者：中西 純

