



神戸アドベンチスト病院ニュース

**コミュニオン** *Communion*  
共に生きる

NO. **47**

理念

キリストの愛と確かな医療をもって心と体のいやしをめざします

2025/冬

## 血管からのSOSに気づいていますか？ ～足の痛みが教えてくれる「体のサイン」～

「年齢のせいだから」「少し休めば治るから」とその痛み、放置していませんか？  
足は、単に移動するための道具ではありません。全身の血液を循環させる「第二の心臓」



院長 循環器内科部長  
森 経春 医師

とも呼ばれ、血管の状態を映し出す鏡のような存在です。歩くときの痛みや違和感は、筋肉や関節の問題だけでなく、実は「血管の悲鳴」かもしれません。「一生、自分の足で歩く」ために「足を守ることは、命を守ること」。足の症状に早く気づき、適切にケアすることは、心臓や脳の病気を防ぎ、いつまでも自分らしく歩き続けるための土台となります。

気になる症状があれば、どうぞ早めにご相談ください。

## 末梢動脈疾患と全身への影響

足の血管が動脈硬化を起こす「末梢動脈疾患」は、足だけの問題では終わりません。足の血管が狭くなっているということは、心臓（冠動脈）や脳の血管も同じように傷んでいる可能性が高いことを示しています。長期的なリスクとして、症状がある患者さんのうち、10年後も健やかに過ごせている割合は決して高くありません。亡くなる原因の多くは足そのものではなく、心筋梗塞や脳梗塞といった心血管に関係する原因です。つまり、「足を守ることは、命を守ること」に直結しているのです。



## 原因を特定する：3つの視点からのセルフチェック

足にトラブルが起きたとき、それが「動脈」「静脈」「神経・骨」のどこに原因があるかを見極めることが治療の第一歩です。

分類	特徴的な症状（いつ・どこが）	楽になる姿勢と条件	疑われる疾患
血管性（動脈）	一定距離を歩くとふくらはぎが痛み、休むと改善する（間欠性跛行）	立ち止まって休む	閉塞性動脈硬化症（LEAD）
神経・整形外科	腰から足にかけての痛み。 姿勢によって痛みの強さが変わる。	前かがみになる 座る	腰椎脊柱管狭窄症 ヘルニア
静脈・血栓性	片足だけの急なむくみ、赤み 熱を伴う強い痛み。	足を高くして休める	深部静脈血栓症 蜂窩織炎 ほうかしきえん

## 治療の第一選択：運動療法と薬物療法

血管が狭くても、すぐに手術が必要とは限りません。まずは「自分の力で血管を育てる」ことから始めます。

### 1. 運動療法（ウォーキング）

「足が痛いのに歩いていいの？」と思われるかもしれませんが、歩く刺激はとても良い治療となります。

無理のない範囲で歩くことで、細い副側路（バイパス血管）が発達し、血流が改善します。

目安：1回45～60分、週3回以上 数か月続けると良いでしょう

### 2. 薬物療法

飲むことで血管を広げ血流を改善。合併症（心筋梗塞）予防にも。動悸や頭痛の副作用が現れることがあります。心不全を合併されている方は使用ができません。



## 高度な治療：血行再建術と最新の選択肢

下肢の血流障害に対する治療は、血管の場所や状態によって以下のように使い分けられます。まず、お腹に近い太い血管（流入病変）は、再閉塞のリスクが低いため、低侵襲なカテーテル治療が第一選択となります。一方、太ももや膝下の細い血管（流出病変）で病変が長い場合は、カテーテルまたはバイパス手術が適しています。また、外科的処置が困難な末梢の微細血管の詰まりや、血液そのものに問題がある場合には、血液を浄化して



循環を促すアフェレシス治療が有効です。

このように、太い血管はカテーテル、長い閉塞はバイパス、末端の循環不全はアフェレシスという「適材適所」の組み合わせが、治療の鍵となります。

## 血管の健康を保つための「4つのポイント」

手術やカテーテル治療は、血液の「通り道」を整える治療です。その効果を長く保つためには、日々の生活の中で血管をいたわる工夫が欠かせません。

### ポイント①：禁煙

タバコは血管を収縮させ、治療個所の再閉塞を招きます。



### ポイント②：食事の工夫

塩分を控え（1日6g未満）、野菜（1日350g）、魚、豆類を積極的に摂りましょう。バターや肉の脂身などの飽和脂肪酸は控えめに。



### ポイント③：フットケアを習慣に

毎日、足の甲だけでなく、足の裏や指の間まで観察する習慣をつけましょう。小さな傷や皮膚の変化に早く気づくことが、足を守ることに繋がります。



### ポイント④：歩く習慣を大切に

治療後も歩き続けることで、全身の血管年齢を若く保つことができます。

## 治療は「ゴール」ではなく「スタート」

足からの小さなサインを見逃さず、今日から一歩、健康への道を踏み出しましょう。

「年だから足が痛むのは仕方ない」と諦めないでください。病院では、ABI検査（腕と足の血圧比を測る）や血管エコーなど、痛みもなく5分程度で終わる検査で、血流の状態を詳しく調べることができます。カテーテル治療やアフェレシスを含め、ひとりひとりの状態に合わせた治療を提案します。

気になる症状がある方は、循環器内科へご相談ください。



## チャプレンオフィス通信

「平和の源である神があなたがた一同と共におられるように、アーメン。」

（新約聖書 ローマの信徒への手紙 15章 33節）

### 『平安の祈り』

「神様、どうか私にお与え下さい。変えられないものを受け入れる心の平安を、変えられるものを変える勇気を、そして、その違いを見極める知恵を。与えられた一日を精一杯生きることができるよう、一瞬一瞬を楽しむことができるように、苦しみは平安への通り道であることを受け入れることができるように。たとえ自分の願いどおりにならなくても、主イエスがされたように、この罪深い世界をそのまま受け入れることができるように。もしあなたの御心にゆだねるなら、あなたがすべてを正しく導いて下さることを信じることができるように。

そうすれば、私はこの地上において幸いな人生を送り、また天国においては、あなたと共にある最高の幸せにあずかることができるでしょう。アーメン。」（米国の神学者ラインホルド・ニーバー 1892-1971）  
祈りや期待を込めて手を合わせ黙祷する。そんな時にぜひこの祈りの言葉を思い起こしていただけますように。

チャプレン 吉田浩行

### 新任医師の紹介



産婦人科  
脇本 謙  
わきもと けん

【出身大学】 2019年 川崎医科大学 卒

【専門分野】 産婦人科

【患者様へ】 どんな小さなことでも、気になることがあればお話しください。患者様の気持ちに寄り添いながら、一人ひとりに合ったケアを大切にしていきます。安心してお過ごしいただけるように、丁寧な医療とあたたかいサポートを心がけて、日々診療に取り組んでまいります。

## 豆腐ステーキ甘酢あんかけ



## 菜食料理レシピ

### ＜材料（4人分）＞

木綿豆腐	……………	1丁(400g)
塩	……………	適量
しめじ	……………	80g
えのきだけ	……………	80g
にんじん	……………	1/5本(40g)
水溶き片栗粉	……………	小さじ4
油	……………	適量
小麦粉	……………	20g
さやいんげん（お好みで）	……………	…
A 昆布だし汁	……………	120cc
みりん	……………	40cc
しょうゆ	……………	小さじ4
酢	……………	小さじ4



### ＜作り方＞

- ① 豆腐は水気を切って8等分し、軽く振り塩をしておく。
- ② しめじ、えのきだけ、にんじんは食べやすい大きさにして A で煮て、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③ フライパンに油をひいて熱し、小麦粉をまぶした豆腐を入れて、両面に焦げ目がつくように焼く。
- ④ 器に盛り、② をかける。お好みで、さやいんげん等をゆで、彩りに添えても良いでしょう。