

# 動脈硬化は足にもくる

監修：医療法人 松尾クリニック・松尾血管超音波研究室室長 藤田医科大学客員教授 松尾 汎

## 夏によくある注意信号

夏の汗ばむ季節なのに、手足は冷たかったり、少し歩いただけでふくらはぎに違和感を感じることはありませんか？

最近、足の動脈硬化、閉塞性動脈硬化症が増えていきますので、以下のような症状が気になる方は、医師に相談して下さい。

### 足の動脈硬化の危険因子

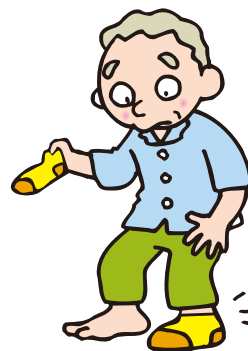
- 喫煙の習慣（歴）
- 高齢（65歳以上）
- 高血圧
- 糖尿病
- 脂質異常症
- 脳血管障害（脳梗塞など）
- 虚血性心疾患（狭心症や心筋梗塞など）



暑い日なのに  
手足は冷たい



手足の冷えが辛いので  
冷房は苦手



厚手の靴下が  
手放せない



朝や寝る前の  
足浴は欠かせない



水虫やちょっとした傷が  
治りにくい



少し歩いただけで  
ふくらはぎに違和感がある

# 動脈硬化は足にもくる

監修：医療法人 松尾クリニック・松尾血管超音波研究室室長 藤田医科大学客員教授 松尾 汎

## 秋によくある注意信号

秋が深まり寒くなるにつれて、手足の冷えをいつもより強く感じたり、歩いている途中にふくらはぎが痛くなったりするのは、季節のせいだけではありません。最近、足の動脈硬化、閉塞性動脈硬化症が増えていますので、以下のような症状が気になる方は、医師に相談して下さい。

### 足の動脈硬化の危険因子

- 喫煙の習慣（歴）
- 高齢（65歳以上）
- 高血圧
- 糖尿病
- 脂質異常症
- 脳血管障害（脳梗塞など）
- 虚血性心疾患（狭心症や心筋梗塞など）



とくに、朝晩手足の冷えを強く感じる



水道水が冷たくてさわれない



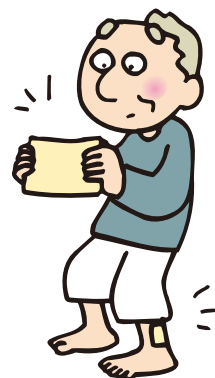
朝や寝る前の足浴が欠かせない



少し歩くとふくらはぎが痛くなり、少し休むと回復する



厚手の靴下が手放せない



歩くと痛みが出るので、湿布が手放せない