

八事あしの健康教室

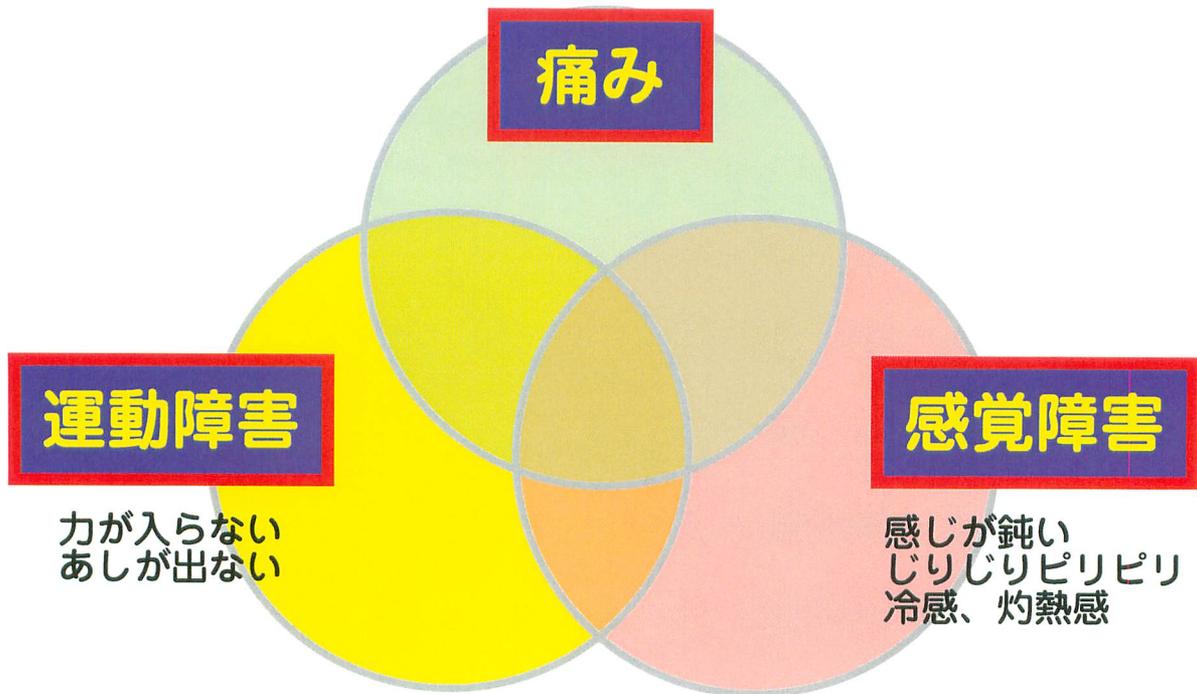
～あしのしびれについて～



八事あしの健康会

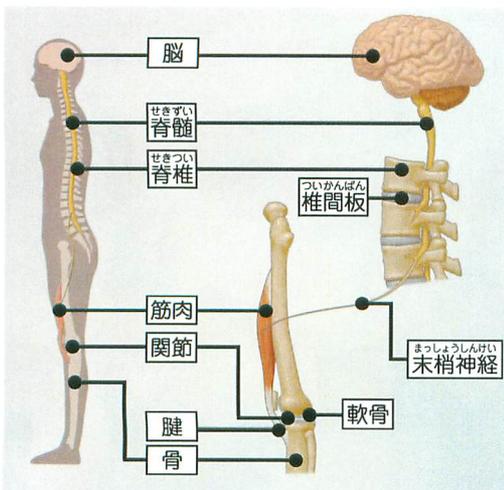
あしの痛み、しびれとは…

一口にしびれと言っても、痛い、感じが鈍い、力が入りにくいなどさまざまな状態を含んでいます。



あしの痛み、しびれの原因

骨、関節の病気だけでなく、いろいろあります。多くは血流障害や神経障害でおきます。



あしのしびれと
関係するしくみ

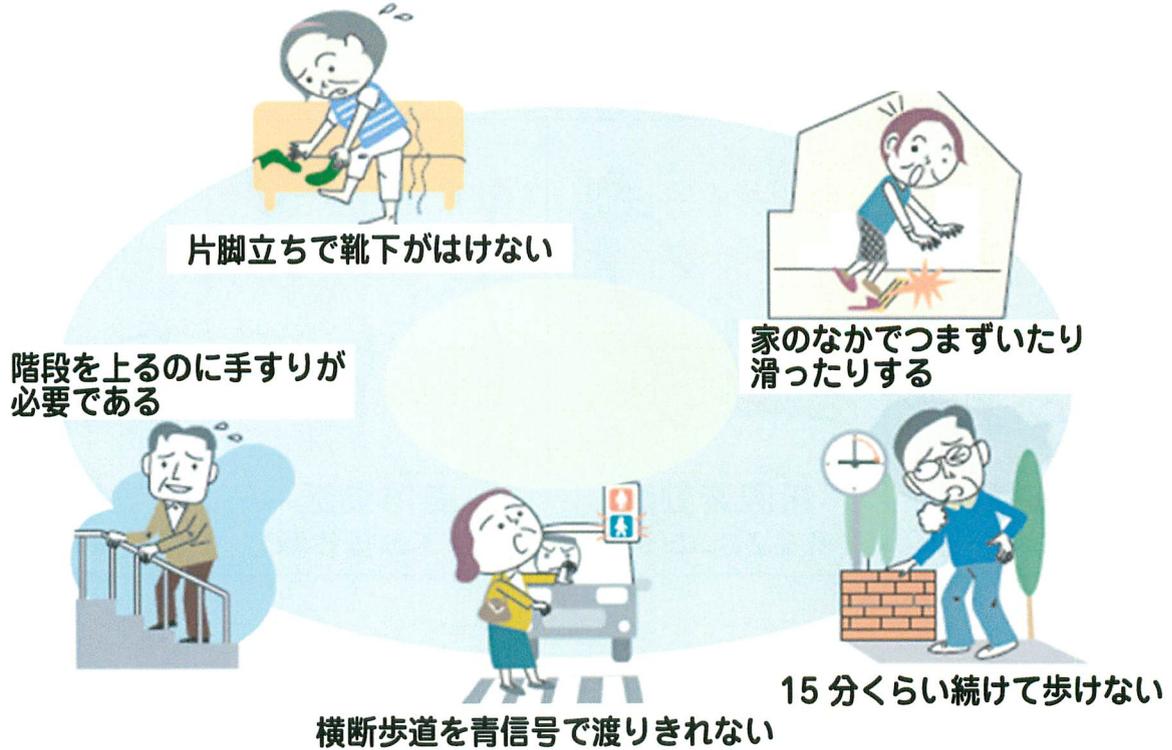


血流障害
へいそくせいどうみやくこうかしょう
(閉塞性動脈硬化症)



神経障害
ようぶせきちゅうかんきょうさくしやう
(腰部脊柱管狭窄症)

あしの痛み、しびれは自立した生活を妨げます。

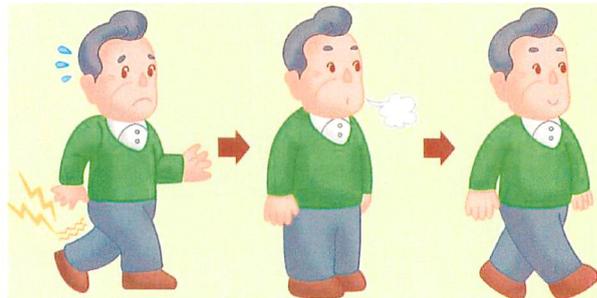


かんけつはこう

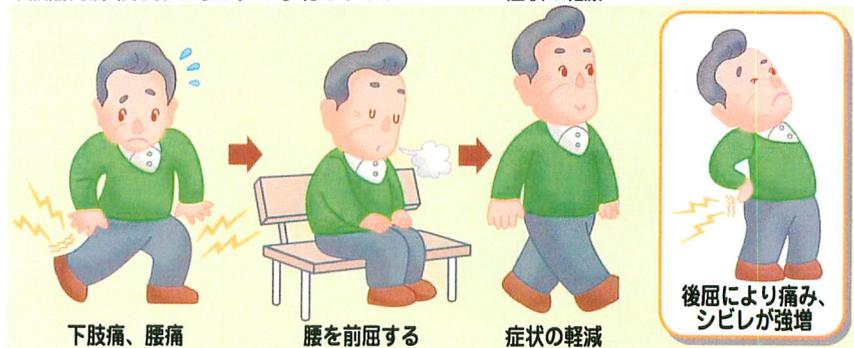
間欠跛行の特徴

間欠跛行とは一定の距離を歩くと症状が出て歩けなくなります。しばらく休むと症状がおさまって再び歩けるようになります。

血流障害
へいそくせいどうみやくこうかしょう
(閉塞性動脈硬化症)



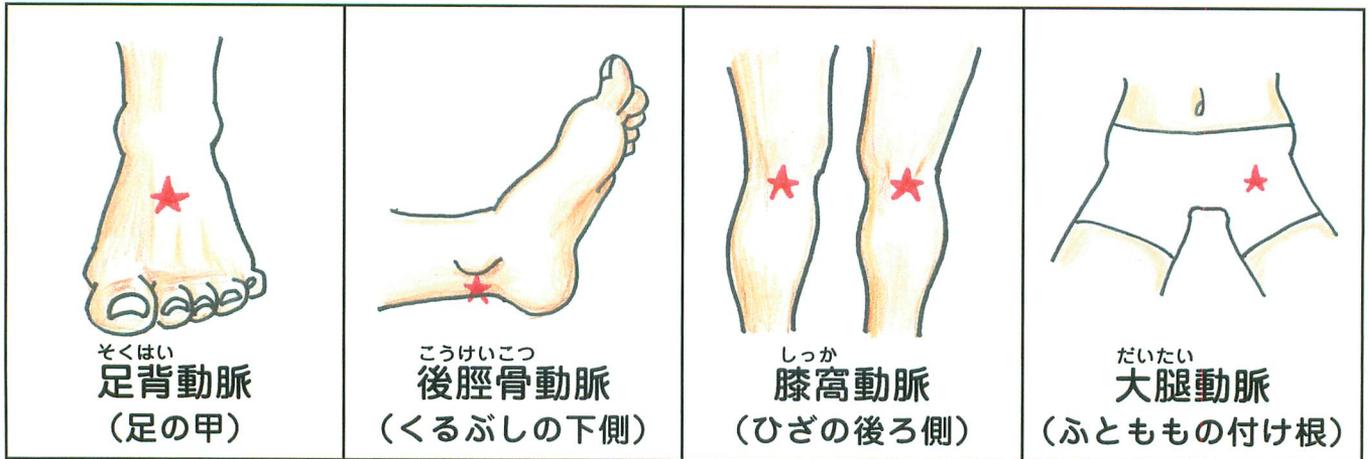
神経障害
ようぶせきちゅうかんぎょうさくしょう
(腰部脊柱管狭窄症)



あしの痛みやしびれの原因をしっかりと調べていつまでも健康で歩けるようにしましょう。

しびれとの付き合い方～血流障害・神経障害の生活上の注意～

① 自分であしの脈に触れてみましょう



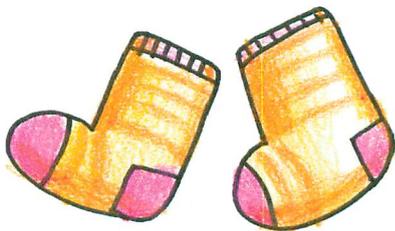
② 禁煙しましょう



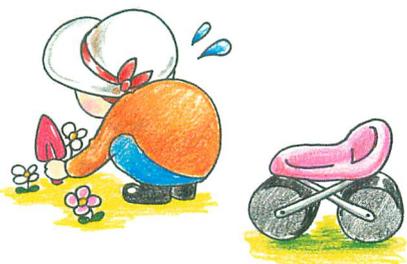
③ バランスのよい食事をとりましょう



④ 毎日足をよく観察し、傷などがいないかチェックしましょう ~フットケア~

 <p>タコ・魚の目・靴ずれ</p>	 <p>足の色・温度</p>	 <p>足の感覚</p>
 <p>きれいに洗いましょう</p>	 <p>深爪にならないように</p>	 <p>靴下をはきましよう</p>

⑤ 生活上の注意

 <p>正座やしやがんだ姿勢を 続けない</p>	 <p>きつい下着をつけない</p>	 <p>きつい靴をはかない</p>
 <p>机と椅子の高さを調整</p>	 <p>保温時はやけどに注意</p>	 <p>できるだけ歩きましょう</p>

あしの体操

運動不足になると



- ・ バランスをとる能力が低下
- ・ 寝たきり
- ・ 閉じこもり

になりやすくなります。

これを防ぐには



日頃から運動することを心掛けましょう！

家でも簡単にできる運動を紹介します。

① 【片脚立ち】

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。



床に着かない程度に片足を上げます。



左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

② 【スクワット】



安全のために椅子やソファの前で行いましょう。

椅子に腰かけるように、お尻をゆっくり下ろします。お尻を軽く下ろすところから初めて、膝は曲がっても90度を超えないようにします。

深呼吸をするペースで5~6回繰り返します。
1日3回行いましょう。

③ 【曲げ伸ばし】



膝を交互に伸ばして、3秒ガマンします。

④ 【ストレッチ】



前後に足を開き、踵をつけたまま体重を前にかけます。

あしの痛み・しびれの薬について

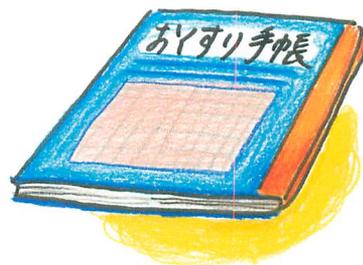
あしの痛みやしびれの薬は、あしのごく細い血管に次のように働き、血液の流れをよくします。

- 抗血栓薬———血栓（血のかたまり）をつくらない様にし、血管が詰まるのを防ぎます
- 血管拡張剤———血管を拡げ、血液が流れやすいようにします
- 高脂血症薬———血液の脂質を低下させます
- ビタミンE製剤——末梢血管を拡げ血液の流れをよくします



「お薬手帳」をご存じですか？

あなたに処方された薬の名前や飲む量などを記録します。複数の医療機関に受診したり、市販の薬を購入する際に、重複投与や相互作用などを確認できます。災害時にも役立ちます。詳しいことについてはかかりつけ薬局でおたずねください。



八事あしの健康教室 しびれ担当 詩尾 礼子(しびれいこ)

監修：名古屋第二赤十字病院整形外科

佐藤公治、安藤智洋、深谷泰士、古城敦子、細江浩典、
足立さやか、中川智美、清水宏子、加藤敏治、
鈴木弘子（昭和区薬剤師会）

イラスト：山本由佳



非売品

複写禁

YAK005MTPC
2010年4月印刷