

かけはし

～Vol. 4 2007夏～



足が痛い

- ・歩くと痛むが、休むと落ち着く
- ・何もしていなくても足が痛む

足が冷たい

- ・運動後に冷たい時がある
- ・右と左の温かさが違う



こんな症状はありませんか?



足の色が悪い

- ・足の色が変わってきた
- ・足に傷が出来て直りにくい

足がしびれる

- ・ちくちく、じんじんした感じがする

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 (ASO)

上記のような症状がある場合、足の「血管がつまっている」可能性があります。静脈内にコレステロールがたまり血管が狭く血液の流れが悪くなることを「動脈硬化」と言います。全身に起こった動脈硬化が原因で血液の流れが悪くなり、慢性的に血流障害を起こした状態を「閉塞性動脈硬化症 (ASO)」と言います。ASOは血液の病気です。手や足に起こったASOを放置しておくとも手・足先が壊死(組織が腐ってくる)して最悪の場合は切断しなければならなくなることがあります。



ASOを調べるには・・・

脈拍：腕・手首・ももの付け根・足のくるぶしの下
左右の脈拍に違いが感じられたら病院で
検査を受けて下さい。

手足：皮膚の色が青白い、爪が変形し
たり色が悪い、肉が落ちて細い

CT、MRI：特殊なレントゲン装置で詳しく血管の状態を確認することが出来ます。

血圧測定：ベットに横になり両足・両腕の血圧測定をします。腕の血圧と足の血圧の比を算出します。



この値を**ABI値**といい、血圧に差がみられると血管が詰まっているおそれがあります。

この度、当院でオムロン社の血圧脈派検査装置(ABI)を導入予定です。ご希望の方は主治医までご相談下さい。

$$ABI = \frac{\text{足関節収縮期血圧}}{\text{上腕収縮期血圧 (左右どちらか高い方)}}$$



ABIは、閉塞性動脈硬化症(ASO)を診断する指標として一般的に用いられており、その評価基準は米国内臓学会で定められています。





家庭で出来る 食中毒 予防



食中毒というと、レストランや旅館などの飲食店での食事が原因と思われがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生していますし、発生する危険性がたくさん潜んでいます。厚生労働省に報告のあった食中毒事件だけをみても、家庭の食事が原因の食中毒が全体の20%近く占めています。

ただ、家庭での発生では症状が軽かったり、発症する人が1人や2人の事が多いことから風邪や寝冷えなどと思われがちで食中毒とは気付かれず重症になったり、死亡する例もあります。

食中毒は6月から発症数が急増し、10月までピークが続きます。

食中毒予防三原則

- 1) 原因菌をつけない
- 2) 原因菌を増やさない
- 3) 食中毒の原因菌を殺す

家庭では、この3原則に基づいた次の6つのポイントに注意しましょう。



食品の購入・・・新鮮な物、消費期限を確認して購入する等



家庭での保存・・・持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫で保存する等



下準備・・・手を洗う、きれいな調理器具を使う等



調理・・・手を洗う、十分に加熱する(*)



食事・・・手を洗う、室温に長く放置しない等



残った食品・・・きれいな器具容器で保存する、再加熱する等

*O-157やサルモネラ、腸炎ピブリオなどによる細菌性食中毒の予防には75℃、1分以上ノロウイルスによる食中毒予防には85℃、1分以上の加熱をしましょう



熱中症



いよいよ夏本番です。人は発汗によって体の熱を外に逃がす機能を持っていますが熱生産と熱放出のバランスが崩れた時に熱中症は発症します。屋外で直接日に当たらなくても、風通しの悪い室内で運動や作業をしていると体に熱がこもり、熱中症を起こすこともあるため注意が必要です。

熱中症とは・・・異常な高温の環境下で起こる障害の総称で熱けいれん、熱疲労、熱射病、日射病などの病態があげられます。

熱中症を防ぐには？

* 日中の長時間にわたる外出・運動は控えましょう

暑い季節の運動はなるべく涼しい時間帯を選び、長時間にわたる場合には適度な休憩をとりましょう

* こまめに水分補給を行いましょ

暑いと汗をたくさんかきますが、水分補給しなければ脱水状態になり危険です。こまめに水分補給しミネラルも同時に補給できるスポーツドリンク類がお勧めです。

* 速乾性・通気性のよい服装にしましょ

風通しのよい服を着用し、直射日光があたる場合は帽子や日傘を利用し暑さを防ぎましょ



かけはし Vol.4 2007夏

発行/相原病院 患者サービス向上委員会
発行日/2007年7月

〒229-1101 神奈川県相模原市相原5-12-5

医療法人財団 明理会 相原病院
ホームページ www.ims.gr.jp/aihara
TEL : 042-772-3100

