

第17号の内容

ごあいさつ	1
末梢動脈疾患と足病変.....	2
整形外科紹介.....	3
体を温めるレシピ.....	4



@yabuki

あつとやぶき



医療法人社団清永会

CKD

meeting

今年ももうあと数ヶ月を残すのみとなりました。本当に1年が過ぎるのは早いですね。これからはインフルエンザや風邪が流行る時期になります。うがい、手洗い、予防接種などの十分な対策をして下さい。さて、今回の@yabukiは足の血流障害の特集です。透析患者さんによく合併すると言われている病態です。もし自分もそうかな?と思ったら遠慮なくスタッフに相談して下さい。自分の体を自分で守る意識を持って下さいね。

CKDミーティング 委員長 伊東 稔

末梢動脈疾患(PAD:Peripheral Artery Disease)とは、足の血管に動脈硬化が起こり、血管が狭くなったり詰まったりして、血液の流れが悪くなる病気です。近年人口の高齢化や食事習慣の変化により日本でも増加傾向にありますが、特に透析患者さんは合併率が高く、全体の15～23%がPADにかかっていると報告されています。透析患者さんのPADの中には重症化し、最終的には足の切断に至ってしまうケースがあります。PADを重症化させないためには早期診断・早期治療が重要です。今回はPADの症状や診断、治療法につき簡単に述べたいと思います。

症状

血管が細くなっても無症状の時期があります。運動時のふくらはぎ、太もも、お尻の痛み(間欠性跛行:動かすと痛くなるが休むと改善する)や安静時の痛みと重症化していき、最終的には皮膚に穴が開き(潰瘍)皮膚組織が死んでしまいます(壊死)。(表のフォンテイン分類参照:昔からある分類で数字が大きいほど重症です)。しかし、特に糖尿病で感覚が鈍っている場合は痛みではなく“前より足が疲れやすい”といった症状が出てくることもあります。

表:Fontaine(フォンテイン)分類

分類	症状
I	無症状
II	間欠性跛行(運動すると痛くなるが休むと改善する、何とかここで見つけたい)
II a	200m以上の歩行で痛くなる
II b	200m以下の歩行でも痛くなる
III	安静時疼痛(何もしなくても痛い!こうなると重症です)
IV	潰瘍・壊死(切断一步手前の重篤な状態です)

診断

簡単に診断出来る方法にABPI(足の血圧と腕の血圧の比)があります。正常では足の血圧の方が高いのでABPIは1以上です。PADによって足の血管が細くなると足の血圧が低くなりABPIが低下します。ABPIが0.9以下になるとPADが疑われます。血管が異常に固い場合、シャントがある場合にはABPIが正しく測れないことがあります。その場合は足の状態をしっかりと評価することが重要です。



ABPI測定

治療

軽症の場合は薬物療法（血管を拡げる薬、血液をサラサラにする薬）を行います。症状が進むと外科的治療（カテーテル治療、バイパス手術※図1）の適応になります。最近ではカテーテル治療の技術が進歩し良い成績をあげています。カテーテル治療には血管の細い部分を風船で拡げる治療、細い部分を金属の筒で拡げる治療※図2があります。山形県では大学病院でカテーテルによるPAD治療が受けられます。禁煙も非常に重要です。

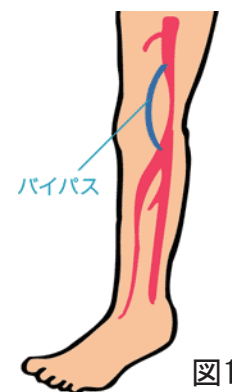


図1

フットケア

清永会においてもフットケアはほぼ定着し、PADの早期発見に実績を上げています。各施設にフットケア担当がおりますので、気になる点がありましたら遠慮なくご相談ください。

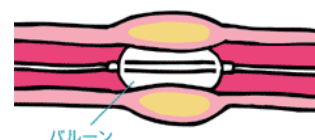


図2

矢吹病院 血管外科 小鹿雅隆

透析アミロイドーシスによる手根管症候群とばね指



さたけ ひろし
佐竹 寛史 先生（山形大学医学部整形外科）

日本体育協会スポーツ公認ドクター
日本整形外科学会専門医
日本手外科学会専門医

高校3年生の頃にサッカーのインターハイ山形県大会で優勝し、得点王。

長期間透析を受けている患者さんでは、手のしびれ、細かい動作がしにくい、指が痛い、あるいは指がばねの様に動くといった症状がでることがあります。その多くは手根管症候群やばね指と呼ばれる疾患です。手根管症候群は、アミロイドという物質が指を曲げる腱（屈筋腱）に沈着して屈筋腱が腫大することにより、手根管内にある正中神経という神経が圧迫され生じます。親指のつけ根の筋肉がげっそり痩せてしまった状態はより重症といえます。ばね指も屈筋腱が腫大して腱鞘という腱をおさえている鞘に引っかかって生じます。

私はそのような手に障害をもった患者さんを治すために、今年の6月より矢吹病院に勤務させて頂くことになりました。手に不具合を生じている患者さんは是非外来を受診してみてください。よろしくお願いいたします。



体の中から温まろう!



風が肌寒く、そろそろ冬本番を迎えます。みなさんはストーブにあたった後やホッカイロを付けていても手足が冷えるという事はありませんか? 体は内側から温めることで熱を保つことができます。今回は、体を温める食材(生姜、にんにく、ねぎ)を使った体ぽかぽか献立の紹介です。



体ぽかぽか献立

- ご飯
- 生姜とにんにくの根菜スープ
体を温める食材がたくさん入った
具たくさんスープ
- ねぎの肉巻きフライ
豚肉になじませたニンニクと
こしょうが味のアクセント
- 白菜とパプリカのおひたし
白だしと生姜でさっぱりとした味に

栄養成分

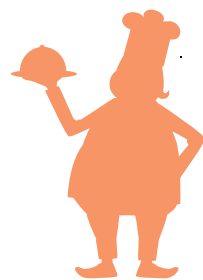
エネルギー	630kcal	たんぱく質	22.4g
カリウム	688mg	リン	374mg
塩分	2.0g		

しょうがとにんにくの根菜スープ

材料(1人分) さといも20g、たまねぎ20g、にんじん10g、鶏もも肉40g、かいわれ大根1g
にんにく1g、生姜1g、コンソメ2g、水150ml

《作り方》

- ① さといも、玉ねぎ、にんじんは皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に水と①を入れ柔らかくなるまで煮る。
- ③ 野菜が柔らかくなったら、一口大に切った鶏肉を入れる。
- ④ 鶏肉に火が通ったら、すりおろしたにんにく、生姜、コンソメを加える。
- ⑤ 味が整ったら、皿に盛りつけ、2cmくらいに切ったかいわれ大根をのせれば出来上がり。



ひとくちメモ

“にんにくを食べた後は、口臭が気になる”という方には、食後に牛乳、ヨーグルト、緑茶、コーヒーなどをお勧めします。どれも効果は翌日以降と言われているますが、ぜひお試しください。

☆詳しいレシピは各施設に掲示していますので是非ご覧になってください。

臨床栄養室