



血管不全の改善のためにできること

- 禁煙する
- 適度な運動をする
- 処方された薬をきちんと服用する
- 血管手術という選択肢を検討する

血管不全

血液は体中を巡って、生存に必要な酸素や栄養分を体内の組織に供給すると同時に、老廃物を取り除きます。動脈は心臓から体内のあちこちに血液を運ぶ血管です。年を取ったり、ある種の病気にかかると（例えば糖尿病など）、このような血液を体の組織に運ぶ能力が衰えてきます。これは、心臓の働きが弱まってきたり、あるいは動脈が狭まってくることで起こります。

怪我などによる傷がある糖尿病患者の場合は、血管不全が原因で傷の治りが阻害されることがあります。これは、傷が治癒するために必要な量の血液が傷の部位に届かないために起こります。また、血管不全は傷ができる原因になる場合があります。体を健康に保つために必要な酸素や栄養分を供給することができないと、組織が壊死してしまい、その箇所が傷になります。

血管不全を予防するために次のことを心がけましょう。

生活習慣の改善

- 喫煙は組織への血液の供給を阻害します。禁煙は最も効果的な血管不全予防のひとつです。禁煙支援のプログラムや薬について主治医に相談しましょう。
- 運動量については主治医に確認しましょう。人によってはウォーキングが足の血行促進に効果的な場合があります。

- 処方された薬は必ずきちんと服用しましょう。

薬

- 例えば、コレステロールを下げる薬には動脈狭窄を予防する働きがあります。

血管手術

- 血管疾患が著しい患者には、手術という選択肢も浮上するでしょう。体力や健康状態が手術に耐えられるだけのレベルにあり、また手術によって患者の症状が改善すると外科医が判断できる場合のみ手術を受けることができます。

血管不全はあなたやあなたの大切な人の人生に大きな課題を投げかけることがあります。人生を最大限に楽しみ、アクティブかつ健康的な毎日が送れるよう医療専門家ときちんと相談しましょう。

足のケアに関して更に役に立つ情報はこちらのウェブサイトをご参照ください。

www.cawc.net/index.php/public/feet