

# ～足頼り ②～

2020年9月23日

何かをはじめめるための一歩。ご自分の足が頼りです。  
大切な足を守り、ご自分の足で歩き続けるための「足頼り」はじまりはじまり。

皆さんは、どのような時に病院受診をしますか？お腹が痛い・胸が苦しい・眩暈がする・息苦しいなどなど。迷わず「病院へ行こう」そう思うのではないのでしょうか。しかもできるだけ早くいかなくちやと。しかし、足の症状に関しては「もう少し様子を見てみよう」「病院に行くほどではない」「歳のせいかな」という判断をしてしまっていないでしょうか？もし、以下のような症状があれば早めに受診することをおすすめ致します。



例えば・・・

以前は、楽しくやっていたパークゴルフ。ここ最近は仲間と同じスピードで歩くのが辛くなってきた。※足がしびれて怠くなり歩けなくなる。少し休めば、また歩ける。「先に行って。」と言うが仲間も気を使って自分のペースにあわせてくれる。せっかくのパークゴルフだけど、そんな状態だと自分も楽しめないし仲間も楽しめないだろうと行くのをやめてしまった。やっぱり歳だなあ。

このような症状は足の血管が狭くなったり・閉塞している可能性があります。血管(動脈)には体の末端まで酸素や栄養を運ぶ働きがあります。想像してみてください。長い時間正座をしていると足がしびれます。足は体の重さで圧迫され血のめぐりが悪くなります。足先は冷たくなり感覚も鈍くなります。正座をやめると徐々にしびれは改善され、足先も温かくなります。足が『酸欠状態』になったことによる症状です。

血管(動脈)が狭くなったり、閉塞しているとしびれや怠さといった症状がでてきます。そう考えると「歳のせい」だけではないかもしれません。

このような症状がある場合、何科を受診すればいいのか？「**循環器科**」を受診して下さい。足なのに整形外科じゃないの？循環器科？と思うかもしれませんが。骨や筋肉の異常であれば整形外科が専門になります。しかし、上記**※印**のような症状は血管(動脈)の病気が疑われますので専門は循環器科になります。症状をそのままにしても改善は望めません。そのうち外に出るのも億劫になり心も萎えてきてしまいます。足が発する「SOS」に早期対処することは、これからの人生にも大きく関わります。異常を早期に発見・対処することで体も心も元気を取り戻すことができます。いつまでもご自分の足で歩き続けるために**※印**のような症状がある場合には早期に受診の一歩を踏み出しましょう。

