

ものを選びましょう。ただし、あんかけ焼きそばは、具に汁を入れてとろみをつけ、炒めた麺にかけるため、一見汁が少なく見えますが、かけ麺と同じくらいの水分と塩分が入っているので要注意です。

④ご飯ものの寿司・和風丼・中華丼・チャーハン・ピラフ・オムライスは、お店によって味がまちまちです。薄味を希望できるお店選びがポイントです。例えば、店長と知り合いになり、前もって予約して、透析を

受けている仲間と連れだって減塩食を楽しむのも素晴らしいことです。

⑤薄味であっても、食べ過ぎると塩分過多になります。注文の品数を少なくする、また、小盛りで注文するというのも頼み方の一つです。

⑥外食は月に1～2回までにとどめることが肝心です。

(鵜飼久美子/管理栄養士)

合併症：閉塞性動脈硬化症

Q6 最近、ベッドに横になって4時間の透析をしている間に、足の先がチクチク痛むような感じがします。透析が終わって、足をベッド柵から出して下にすると、痛みがわずかながら減るようです。そういえば、最近はずいぶん長い時間歩くと足のふくらはぎの筋肉が痛くなって、少し休まないと歩けなくなってしまいました。原因は何でしょう。どうしたらよいのでしょうか。

A6 ドライウエイトの設定が厳しい条件で透析を行うと、水を引き過ぎて足のこむら返りが起こることがありますが、症状から考えて、それとは若干異なるようです。その理由は、透析と関係がない歩行時にも足の痛みが現われているからです。確かに透析の終了間際には、除水によって血管中の体液量が低下するため、末梢循環が悪くなります。足の痛みは循環動態が悪いために発生したもので、ベッド柵から足を下にさげることによって、足への血流量が増して痛

みが改善したのだと思われます。長時間の歩行の際に足が痛くなって歩けなくなるのも、末梢の循環が悪いことを反映しています。

これらの症状は、動脈硬化による血流障害から発生しているものと推測されます。実は、最近の透析患者さんの中にはこの病態が急増していて、ひどい場合には足先が潰瘍かいようになったり、腐ったりして、足の切断を余儀なくされる場合も多いのです。その理由としては、糖尿病が原因で透析に入る方、高齢で動脈硬化による腎硬化症が原因で透析に入る方など

表 閉塞性動脈硬化症の診断—Fontaine 分類

I 期	最も軽症	足の冷感や色調の変化だけで無症状
II 期		数十～数百メートル歩くと痛みのため歩行を続けることが不可能になる症状
III 期		安静時でも疼痛がある（足を下垂させると症状が和らぐ）
IV 期		足の皮膚潰瘍（糖尿病性末梢神経障害がない限り患者は激痛を訴える）
V 期	最も重症	足の壊死の発生（足の温存は不可能であり、切断の適応となる）

は、透析導入時にすでに強い動脈硬化病変があることが多いので、これが原因と考えられています。病態としては、足の付け根にある大腿動脈などの動脈に、多発性の閉塞あるいは狭窄がみられるはずで、その動脈壁には、同時に石灰の沈着も伴っていることが多いといわれています。

症状から病気の重さを判定する指標として、上に示す Fontaine 分類（表）というものをわれわれ医師は使用しますが、あなたの症状は II～III 期の中間に相当します。放置しておけば徐々に進行し、足の潰瘍や壊死が起こりますから、なんらかの対策が必要です。中には、日頃は無症状なのに突然血栓が生じ、急速に足の血流不全が発生する場合があります。この場合には、直ちに血管外科医の下で血管を拡張させる手術やバイパス手術をしなければなりません。

まず、自分でできることとして、

- ① 皮膚の色調（皮膚の蒼白、青紫色の変化）
- ② 爪の変形
- ③ 筋肉の萎縮
- ④ 足の動脈の拍動を触れることができるか

を観察することです。おかしいと思ったら医師や看護師に相談しましょう。

医師は、腕の収縮期血圧と足関節部の収縮期血圧の比を測定するか、足の血管のドップラー検査をしてくれるはずで、前者の正常値は 0.95～1.2 程度ですが、0.8 以下では閉塞性病変の存在が考えられます。

もし、閉塞性動脈硬化疾患と診断されたなら、

- ① 禁煙を行い
- ② 足の保温と清潔に心を配ることが大切です。

医師からは、血管を拡張させる薬剤が処方されるか、血管の狭くなっている所を拡張させる手術を勧められると思います。血管を拡張させる手術は、今では、手や足の血管に血管カテーテルという長い管を通すことで簡単にできるようになりました。日帰りでもできますし、形状記憶合金であるステントという器具を挿入しておけば、血管の再閉塞を予防することも可能になっています。安心して医師にご相談ください。

（渡邊有三／春日井市民病院・医師）