

第1回

教えて先生！

県病院と学ぼう！-医療のはなし-

「県病院と学ぼう！-医療のはなし-」では、さまざまな病気にフォーカスします。
岐阜県立多治見病院の先生からのアドバイスもぜひご参考にしてください。

今回のテーマ

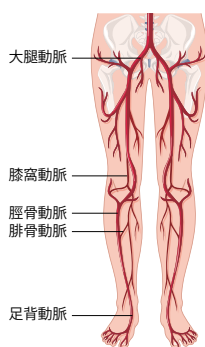
「足は第二の心臓」と言われる理由

～なぜ、世界最古の医者ヒポクラテスの名言が今も通用するのか？～

足の筋肉は血液循環の補助ポンプ

私たちが生きていくためには、臓器を動かすために心臓が、必要な酸素や栄養を含んだ血液を送る必要があります。しかし、心臓の動きだけでは全身に送ることは不十分で、全身の筋肉の助けが必要です。その筋肉の三分の二は足にあり、大量の血液が循環しています。

つまり、足の運動は、動脈の血流が増えて、さらに重力に逆らって足の付け根から静脈を経由して血液を心臓に戻す大事な働きを担っています。それを循環ポンプと表現して「足は第二の心臓」と呼ばれているのです。太ももの動脈の位置を見つければ、日頃から脈を確認してみましょう。



コロナ禍の運動不足が足に影響？

ところで、約三年に渡るコロナ禍が

落ち着きをみせ、三月からマスク着用が緩和されました。運動不足の解消に行楽に出かけたり毎日の散歩を再開した方も多いと思いますが、久しぶりに歩き回ったら足や腰に痛みが出ていませんか？その場合、動脈硬化などの悪化による血液循環がうまくできない間欠性（かんけつせい）跛行（はこ）はこの疑いがあります。少し休むと動けるようになって来ても要注意です。かがむと楽になる場合は脊柱管（せきちゅうかん）狭窄症（きようさくしやうしん）の疑いがあります。これは整形外科の領域ですが、二割は足の動脈疾患と合併するといわれ、まずはその疑いを晴らすことが重要です。



歩き始めから足腰が痛い
膝や股関節症の疑い
(整形外科)

途中で痛むが休むと歩ける
間欠性跛行の疑い
(循環器内科)

途中で痛むがかがむと歩ける
脊柱管狭窄症の疑い

思うように歩けない場合は循環器内科で検査を

これらの症状がある場合、まずは血圧脈波の検査を受けることをお勧めします。検査自体は両腕と両足の脈波

健康寿命を延ばす一番の処方箋は日頃から歩くこと

足の動脈治療は、心臓冠動脈の治療同様に進化しています。ただし、最も重要なのは運動療法つまり日頃から歩くことです。世界最古の医者といわれる古代ギリシャのヒポクラテスの名言があります。「歩くことは人間にとって最良の薬である」と。歩いて足や腰が痛くなる方は循環器内科にご相談ください。かかりつけ医さんと連携を密にして、再び健康な足を取り戻し健康寿命が延びるよう当院はお手伝いいたします。

Doctor's Profile



岐阜県立多治見病院
副院長
兼内科統括部長
日比野 剛先生

- ・日本内科学会総合内科専門医
- ・日本循環器学会専門医
- ・日本心臓血管インターベンション治療学会専門医・指導医
- ・浅大腿動脈ステントグラフト実施医

岐阜県立多治見病院

〒507-8522
岐阜県多治見市前畑町5丁目161番地
TEL: 0572-22-5311
FAX: 0572-25-1246