

# Blood Vessel Disease

Blood vessel disease is also called peripheral vascular disease or artery disease. It is the narrowing of the blood vessels in the abdomen, legs and arms. When the blood vessels narrow, less oxygen-rich blood gets to your body parts. This can cause tissue and cell death or gangrene. Blood vessel disease is the leading cause of amputations. Blood vessel disease is caused by a build-up of fatty deposits called plaque. Some of the blood vessels or blood clots can cause other problems.

## **Signs of Blood Vessel Disease in the Abdomen, Legs and Arms**

- Muscle pain, aches or cramps
- Cool, pale skin, cold hands and feet
- Reddish-blue color of the skin and nails of the hands and feet
- A sore that takes a long time to heal or when scabbed over, looks black
- Loss of hair on legs, feet or toes
- Faint or no pulse in the legs or feet

## **Risk Factors**

You are at higher risk for blood vessel disease if you:

- Smoke
- Have diabetes
- Are over the age of 45
- Have high cholesterol
- Have high blood pressure
- Have a family member with heart or blood vessel disease
- Are overweight
- Are inactive

# 血管疾患

血管疾患は抹消血管障害または動脈疾患とも呼ばれます。これは腹部や手足の血管が狭くなった状態です。血管が狭くなると、体の各部位に酸素を運ぶ血液が十分に送られなくなります。すると、細胞組織が死んだり、壊疽を起こすことがあります。血管疾患は切断の第1の原因です。血管疾患の原因はプラークと呼ばれる脂肪性沈着物の蓄積です。他の原因によって血管疾患や血栓が生じる場合もあります。

## 腹部や手足の血管疾患の兆候

- 筋肉の痛み、うずき、またはけいれん
- 肌が冷たく青白くなる、手足の冷え
- 手足の肌または爪の部分が紫色になる
- ヒリヒリした痛みが続く、黒っぽいかさぶたができる
- すね毛など足の毛の減少
- 足で脈がほとんど感じられない

## 危険因子

以下の条件に該当する場合は、血管疾患になるリスクが高まります。

- 喫煙
- 糖尿病を患っている
- 45 才以上
- コレステロール値が高い
- 高血圧
- 家族に心臓病または血管疾患を患っている人がいる
- 太っている
- 運動をあまりしない

## **Your Care**

Blood vessel disease may be prevented or slowed down with healthy choices.

- Have your blood pressure checked.
- See your doctor each year.
- Do not smoke or use tobacco.
- Exercise each day.
- Eat a diet low in fat and high in fiber.
- Manage your stress.

Your care may also include medicine and surgery.

**Talk to your doctor about your treatment options.**

## 注意

血管疾患は、健康に注意すれば、予防したり、進行を遅らせることができる病気です。

- 血圧を測定してください。
- 毎年診察を受けてください。
- 禁煙してください。
- 毎日運動してください。
- 低脂肪で食物繊維が豊富な食生活を送りましょう。
- ストレスを管理します。

投薬や手術による治療もあります。

治療方法については、貴方の医師にご相談ください。

Blood Vessel Disease. Japanese.

6/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.com](http://www.healthinfotranslations.com).