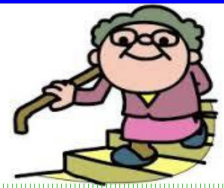


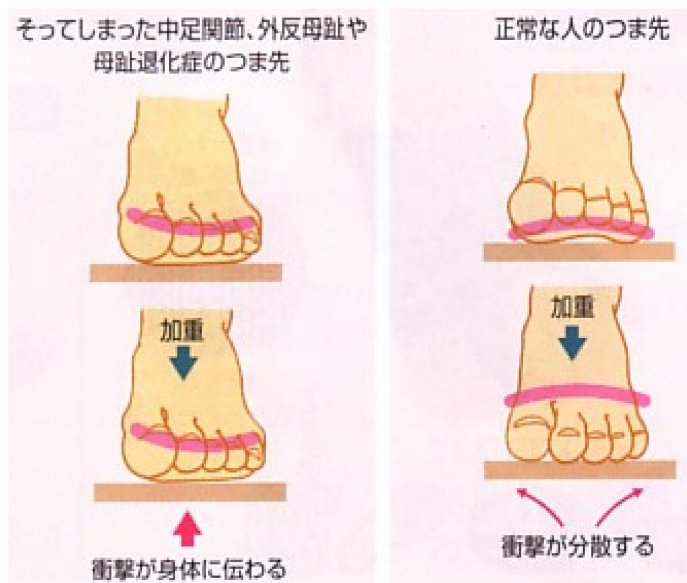


うしくり通信

中高年の足のトラブルと その対策



人の足は**縦アーチ**（土踏まず）と**横アーチ**と呼ばれるドーム構造になっており、この構造によって安定して二本足で立ち、スムーズに歩くあるいは走ることが可能になっています。アーチを支えるために、合計26個の骨と、靭帯、筋・腱などの軟部組織で構成されています。これらの組織が加齢などにより傷つけられると、アーチ構造が崩れ、足に様々な痛みや機能障害をきたすこととなります。その代表疾患が、**外反母趾**と**足底腱膜炎**です。



【外反母趾】

外反母趾は圧倒的に女性に多く、発症は体質が原因の10歳代と、靴の影響を受ける40歳代以降とに分かれます。

初期は母趾の付け根の痛みですが、進行すると足底痛や第2趾の背側脱臼を来し、体重を支えられず転倒にもつながりかねません。

変形自体を矯正するには手術が有用ですが、通常の荷重歩行ができるようになるのに3カ月以上要するため、仕事を持っている方、高齢の方では手術以外の方法が優先されます。

(1)**靴選び**: ゆるすぎる靴は、母趾の付け根内側への広がりを助長し外反母趾を増強するので避けてください。

(2)**足底板**: アーチ構造を補う足底板（足型に合わせて作製）は足底痛の軽減に役立ちます。

(3)**母趾外転筋運動**: 母趾内側に開く母指外転筋運動（グー・パー運動、下図）は、軽度の変形では、疼痛の改善ばかりでなく変形矯正にも有用です。

【足底腱膜炎】

土踏まずが崩れないよう、足底には足底腱膜と呼ばれる厚い膜構造があります。足底腱膜炎は、加齢に加え、長時間の立位や歩行、過度の運動などが引き金となり足底腱膜がかかとの骨に付着している部分で小さな亀裂を来し、かかとの骨の下に痛みを生じる疾患です。起床直後の1歩目に強い痛みを自覚するのが特徴です。保存療法が治療の主体となります。

(1)引き金となった運動があればそれを控える

(2)足趾を背屈させ足底腱膜のストレッチを行う

(3)足底板により縦アーチを支え、足底腱膜に加わる負荷を軽減する。



院長コラム
現在の診断基準や治療ガイドラインが、完璧なものだなんて思っている臨床医は一人もいません。
人間ドック学会の提唱した基準を手に入れた後のマスコミの悪乗り（曰く、医学会や製薬業界の陰謀論等々）には苦々しい思いを感じます。
こういう情報で医療不信をつのらせたり、治療からドロップアウトする人々へ「マスコミは、あなたと一緒に悩んだり考えたりはしてくれないよ」と言いたいです。逆説的に言えば「数値だけで治療を決める、患者と共に悩んだり考えたりしない医療者」が多いってことなのかもしれないが、
治療されている患者様は自己判断せず、今一度主治医とお話ください。

疼
痛消失まで数カ月要することが稀ではありません。