

ジョイント

J O I N T

vol. 78

[発行]



武部整形外科リハビリテーション

〒660-0062 尼崎市浜田町5丁目28

TEL (06) 6413-2277 FAX (06) 6413-0844

[編集] 新聞委員会

<ホームページアドレス>

<http://www.takebe-seikeigeka.com>

足部の変形と痛み

足部にはたくさんの筋肉があります。その筋肉が伸びたり縮んだりすることでどんな地面にも合うようにしっかりとバランスをとったり、また、歩く時にはバネのような働きをしてスムーズな歩行が出来ます。筋力が弱くなると足に負担がかかって変形したり、痛みが出たりと「足のトラブル」は意外と多く見られます。足の不調は、体全体や精神面にまで悪影響を及ぼすことがあります。今回は「足部の変形と痛み」の特集です。

足部が変形する病気

がいはんぼし 外反母趾

足の親指が指のつけ根でくの字型に外側へ曲がり、つけ根が内側にとび出した状態を外反母趾といいます。外反母趾は女性に多くみられます。若い頃から変形がある人は遺伝性と考えられ、年齢とともに外反母趾の程度がひどくなる傾向がみられます。一般には中年以後によく発症しますが、年齢に伴う関節のゆるみや女性ホルモンが発生に関与していると考えられています。その他骨格的要素、扁平足、不適当な靴の使用、長時間の立位、関節炎などが外反母趾の原因とされていますが、実際はこれらの要素がいくつか重なって外反母趾が発生すると思われます。

外反母趾がひどくなると母趾が他の指に重なることもありますし、他の指が下にまがる変形（槌趾）や、第5趾が内側に向く変形（内反小趾）などもみられることがあります。痛みは母趾のつけ根の内側によくみられます。また他の変形した指の上方や足の裏にできたタコの部位や小趾の付け根が痛むこともあります。



へんぺいそく 扁平足

扁平足は土踏まずのアーチが低下している状態をいいます。生まれてから5歳頃までは筋肉や骨格が発達していないので扁平足が普通の状態です。そして成長とともに土踏まずは自然に形成され正常の足の形に発育しますが、アーチを作るのに重要な足の筋肉の発達が悪い場合や、生まれつき骨格に異常のある場合は扁平足になります。また若い頃は正常の足であった人でも加齢とともに筋力や靭帯が弱くなった結果、土踏まずが次第に低下し、中年以後に扁平足が発生することもあります。ただ相撲取りや陸上競技の選手などにみられるように足の筋肉が著しく発達しているために外見上扁平足に見える人もありますが、この場合は骨格に異常はなく問題はありません。

かいちょうそく

開張足

母趾の付け根から小趾の付け根を結ぶ、横のアーチがつぶれ前足部の幅が広がった足を開張足と言います。横アーチを作っている筋力が弱いと体重を支えきれずにアーチはつぶれてしまいます。そしてタコやマメでき、関節が広がってしまいます。

こんな人は要注意 !!

- ① 中趾の付け根の皮膚が硬くなって、タコやマメが出来ている。
- ② 立っている時に、中趾に痛みを感じる。
- ③ 足の横幅が広がって、靴の型が広がってきている。

**足の指を鍛えましょう**

足の指を鍛えてアーチがつぶれるのを防ぎましょう。簡単な運動を紹介します。

タオルギャザー

足の下にタオルを敷き、足の指を使ってタオルを引き寄せます。

- *踵が浮かないように注意しましょう。
- *足の指を大きく曲げ伸ばしすることを意識しましょう。

**足の指ジャンケン**

足の指でグー、チョキ、パーを作ります

- *指をゆっくり大きく動かしましょう



グー



チョキ



パー

その他、足の指でビー玉をつまむ、砂利道や砂地をはだしで歩く、家の中でスリッパや靴下をはかないようにするとといったことも足の筋肉のよいトレーニングとなります。

自分に合った靴を選ぶ

靴の役割は、衝撃を吸収し、複雑な足の運動をサポートして、足を保護することです。自分の足に合った靴を選びましょう。

靴のサイズはきつ過ぎず、ゆる過ぎず

靴のサイズは小さすぎると神経や皮膚を圧迫して神経障害を起こす可能性があります。逆に、大きすぎると靴ずれを起こしたり、転倒の危険があります。また、靴は重たくなく、クッション性に優れたものを選びましょう。

足は夕方が一番むくんできて、足のサイズが大きくなります。朝の足のサイズに合わせて靴を買ってしまうと、夕方にはサイズがきつくて入らないということになってしまいます。靴は夕方に買いましょう。

靴の選び方

靴のサイズが大きすぎても、小さすぎても転倒の原因になります。



装具を利用しましょう

足部の変形やタコの予防には足底装具も効果があります。

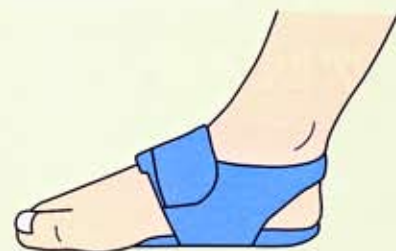
外反母趾の強制装具

一度おこった変形は残念ながらなおることはないのですが、変形をそれ以上悪化させないようにするには装具の使用が有効です。



扁平足用の足底板

扁平足に対しては、土踏まずを持ち上げる足底板が有効です。



土踏まずを持ち上げる装具

健康教室

平成23年2月18日金曜日、「足部の痛み」と題して第152回健康教室を開催しました。

足部、足関節の病気の話や、自宅でできる体操などを行いました。また、澤村義肢製作所の方に靴の選び方、足底板や靴型装具の作り方について話をしてもらいました。



次回の健康教室のお知らせ

4月21日木曜日13時30分～15時に開催します。
テーマは「ウォーキング」です。たくさんのご参加
お待ちしております。

モバイルサイト

下のQRコードを携帯電話で、読み込むと、携帯サイトをご覧になれます。

