

痛いつらい！ どうにかしたい！足のトラブル

今月は、一度生じると長く痛みやつらさ等の症状に悩ませられる、**外反母趾**（がいはんぼし）についてご紹介したいと思います。

外反母趾とは…？

外反母趾とは、足の親指が小指側に変形し、『くの字』になる状態をいいます。主な原因としては、合わない靴があげられ、特にハイヒールによって外反母趾を生じる女性が急増しています。また、関節リウマチの合併症として外反母趾が生じる場合もあります。進行すると、普通の靴でも違和感を生じ、歩くだけで痛みがでるようになります。さらに外反母趾の多くは、扁平足（へんぺいそく）も伴っています。そして足の『縦横のアーチ』がつぶれ横幅の広い開帳足にもなっていることが多く、これも外反母趾の諸症状を生じる要因となっています。



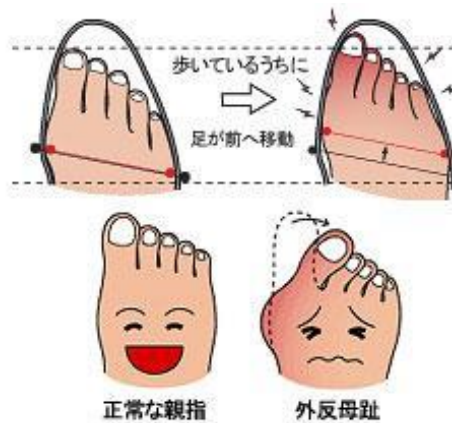
おもな要因

要因としては、外的と内的の2つがあげられます。

◇ 外的要因

足に合わない靴、特にハイヒールなどは外反母趾の最大の原因と考えられています。ハイヒールを履くと、足底にかかる体重は前足部に集中し、足は横に広がり開帳足になります。しかしハイヒールの先は細くなっているため足先は付け根で『くの字』に曲げられ変形が生じるのです。

また現代社会では、1日のうちで靴を履く時間が長く、裸足になる時間が減少してきました。そして、乗り物を利用する機会が増え、自分の足で歩く機会も減少しています。このような生活習慣の変化も外的要因の一つとしてあげられます。



◇ 内的要因

外反母趾の発生頻度を男女別で調べてみるとその比は1対10と圧倒的に女性に多く、これは女性の方が男性より関節が柔らかいことや、筋力が弱いことなどに起因している可能性があります。

また、足の形態的特徴も挙げられます。《生まれつき扁平足である場合》・《親指が人差し指よりも長いタイプの足》・《親指の付け根の関節が丸い形をした人》などが外反母趾になりやすい足の形態と考えられています。全身関節弛緩（ぜんしんかんせつちかん）といった関節がゆるい人も外反母趾に成りやすいといわれています。

予防と治療法

◇ 予防

- 靴による影響が大きいため、ハイヒールなどの踵が高く先の細い靴をあまりはかないこと、縦横のサイズの合った正しい靴を選ぶこと。
- 裸足で歩くことや、下駄やサンダルなどの鼻緒のついた履物を履くこと。
- ストレッチを行い関節が同じ状態であることを予防すること。

ただし、ストレッチ等の運動療法は軽症例においては有効ですが、ある程度進んだ外反母趾にはかえって悪影響

を与えることになるので注意が必要です。

◇ 治療法

外反母趾を伴う足のほとんどが多かれ少なかれアーチの低下した扁平足や横幅の広い開帳足となっております。このアーチを矯正してあげることが治療において最も重要なこととして考えられます。

① 保存的治療（手術を行わない治療法）

生活指導（靴指導、減量など）、薬物治療、装具療法、理学療法（母趾の体操など）があります。最も有効なものとして、足底板（アーチサポート）を用いた治療法があります。個人個人の形状に合わせた足底板を靴の中に挿入し、アーチを持ち上げ足の変形を矯正するものです。これにより手術をしなくても済むケースも増えてきています。

② 手術的治療

適切な保存療法が無効であった患者さんに対しては手術を考慮します。外反母趾の手術法には100種類以上あるといわれおり、個々の症状に応じた手術法が選択されています。



【医療法人 慶裕会 吉野整形外科ホームページ】参照（石立）

梅雨時の湿気・カビ対策



放っておくと、カビやダニなどの原因になってしまふ梅雨時のジメジメ。カビが生えてから慌てる前に、家中の湿気を上手に逃がす工夫をしてみよう。

●あなたのお部屋は大丈夫？

危険度をチェックしてみよう

梅雨時は、カビやダニにとつて最も居心地のいい高温多湿な状態になりがちです。あなたのお部屋は大丈夫でしょうか？

- ・「1日中、部屋を閉め切っておくとが多い」
- ・「室内干しをよくする」
- ・「浴室は休日にまとめて掃除している」
- ・「畳の上にしゅうたんを敷いている」
- ・「結露をそのまま放置」



といった項目に、心当たりがある場合は要注意です。

●浴室、キッチン、エアコン：カビが生えやすい場所の湿気対策は？

続いては特にカビが発生しやすい場所別に、その予防法や対処法を見いてきましよう。

浴室：石鹸カスなどの汚れは、タワシでこする、シャワーで流すな

どしてこまめに落とす。水気はタオルで拭き取り、換気する。

洗面所：浴室同様に石鹸カスや水気はこまめに除去し、湿ったバスマットなどを床に放置しない。

キッチン：流しから跳ねた水はこまめに拭き取る。料理や洗い物の最中は、必ず換気扇を回す。

寝室・リビング：家具を置く際は壁に密着させず、5cm程度放して風通しを良くする。

エアコン：定期的にフィルターを掃除し、掃除後は消毒用のエタノールスプレーをかけておく。結露を防ぐには、運転開始時と停止前に窓を開けながら30分程度送風モードにする

と効果的です。

乾燥機を使う時の注意は？
濡れた洗濯物と一緒に「乾いたバスタオル」を1枚入れると効果的です。それが乾燥機の内部に残った水分を吸収、洗濯物の乾きが早くなり、電気代の節約にもなります。

部屋干しの悩みを解消する
干す前のポイントと上手な干し方

- ・1回の洗濯量を少なくする。
- ・換気して湿気をこもらせない。
- ・「はじめだけ乾燥

乾燥機」と「仕上げだけ乾燥機」の機能を行う。

アイロンをあててから干す。扇風機・除湿機などを活用する。ちよつとした工夫で快適さがUPします。



（伊平）
（はてなブックマークニュースより）

（伊平）
ちよつとした工夫で快適さがUPします。

材料（作りやすい分量）

- 夏みかん 2個
- 砂糖 100g
- バター 80g
- 卵 2個

◆バターは5m程度の厚さにカットしておく。

◆夏みかんを塩でよく洗い表皮をすりおろしボウル①に入れる。（表皮のオレンジ色の所のみ白い皮をすりおろすと苦くなります）

◆果汁を搾り、種などをこして①のボウルに加える

◆①に砂糖・バター・卵を加え湯せんにかけてながら木べらで混ぜる。

◆とろつとしてきたら火を止めてザルでこす。

◆消毒した瓶などに保存する。冷蔵庫で1週間ほど保存が可能

さわやか夏ミカンカード



です。パンに塗ったり、ヨーグルトに混ぜて使ってください♪

夏ミカンで作るオレンジカードは卵とバターを使ってクリーム状に仕上げた贅沢なペーストです。夏ミカンはビタミンも豊富で、健康に疲労回復に最適です。ぜひ、お試しください。

（鈴木）
「食中栄養の話」より

みんなの絵

編集後記

梅雨の季節になり、外に出るのは億劫だと感じませんか。そんな時、ページをめくるだけで何処にでも連れて行ってくれる読書をお勧めします。

読書と言っても、分厚いものから薄いもの、写真が多いものなど様々な本があります。堅苦しく考えず、気軽に一冊興味のあるものを選んでみてはどうでしょうか。

歴史好きには、今年全国書店員が選ぶ本屋大賞を受賞した和田竜氏の「村上海賊の娘」を、学生時代の楽しさを思い出したい方には、有川浩氏の「キケン」がお勧めです。

どちらも面白い作品で、読むのに夢中になって時間が経つのを忘れてしまいます。読書姿は、素敵に見えます。

この機会に自分の愛読書を見つけてみませんか。

（杉山）

