

2016年(平成28年)6月2日(木)掲載



高齢者編 ⑭

高齢者のスポーツ愛好家に多い病気に「変形性足関節症」があります。例えば、若いころから捻挫を繰り返して足首の靭帯が緩み関節が不安定になっていたり、O脚により長年体重が足首の内側にかかって、内側の軟骨がすり減ったりしている状態のことを指します。

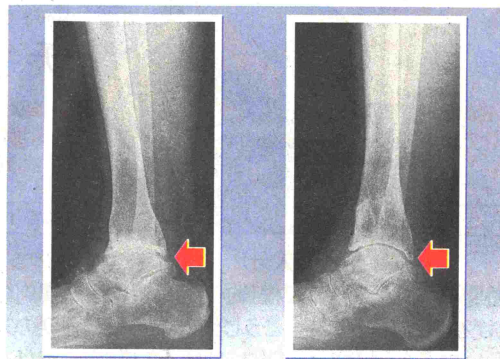
主な症状は歩き始め、階段の昇降、長時間の歩行や立ち仕事、スポーツ活動の後に痛みが起きます。徐々に足の腫れや骨の変形が起こって動きが制限され、正座や坂道での歩行、スポーツ活動が不自由になります。診断は整形外科でエックス線撮影を行い、関節軟骨

秋田大医学部助教

### 変形性足関節症

## ストレッチで予防を

野坂 光司



矯正骨切り術前(左)と手術後(右)のエックス線像。手術後には足首の関節の隙間が広がっている

期、ほとんど軟骨がなくなり骨棘が大きくなって骨が変形する末期の3段階に分類されています。

変形性足関節症が重症化し、保存的治療を行っても日常生活に支障をきたす場合には手術を行うこともあります。「関節固定術」といって、これまでは足首の関節を固めることで痛みを和らげる手術が多く行われてきました。しかし豊の文化である日本では不便なことも多く、最近は関節の動きを温存する「足関節矯正骨切り術」という治療も行われるようになってきました。これは足首を固めるのではなく、足首の骨の傾きを正しい角度に変えることで足首を安定させる方法です。術後も足首を動かせるため、スポーツや山登りを

楽しむことができる人も増えてきました。足首の痛みを予防・改善するためには、まずは足首に負担をかける動作を減らすことが重要です。足首、くるぶしなどの摩擦や圧迫を避けるため、自分の足に合った靴を選ぶことも大切です。そして、何よりも過剰な運動は避け、スポーツをする前にはアキレス腱を伸ばすなどしっかりとストレッチをしておきましょう。足首やアキレス腱のストレッチは、変形性足関節症の予防だけでなく、症状の緩和にも役立つといわれています。

〈第1、3木曜日掲載〉



のざか・みつとし 70年青森県六ヶ所村生まれ。秋田大医学部卒、同大学院修了。12年から同大医学部整形外科学講座助教。日本整形外科学会認定スポーツ医。

くらし

けんこう