

2017年(平成29年)5月1日(月)掲載



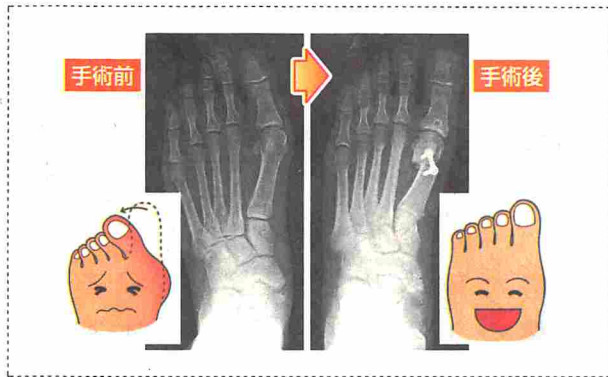
2足歩行で生活する人間にとって、足は動きの根幹を支える重要な部位です。内科的な生活習慣病の予防・改善に運動は大切ですが、大地を踏みしめる足の具合が悪ければ、それもままなりません。足のトラブルは「万病の元」といわれるほどです。

特に最近、増加傾向にあるのが「外反母趾」と糖尿病を伴う「変形性足関節症」です。

外反母趾は、足の親指が小指の方に向かって曲がった状態。痛みを伴う場合もあります。原因の一つは、ハイヒールやパンプスなどの靴を長時間履くこと。このため「足の生活習慣病」と呼ばれています。ハイヒールを履くと、足の親指が不自然な形に曲がります。短時間であれば足は正常な形に戻りますが、曲がった状態が毎日長時間続くと、いつしか戻らなくなります。

予防のため、ヒールの高さは3センチまでにとどめましょう。先端が三角形で

足のトラブル 万病の元、予防に留意



はなく、四角形の靴を選びます。靴の中で足の指を動かせるものが良いでしょう。「足指じゃんけん体操」も効果的です。全ての足の指を曲げる「グー」、親指を曲げ他の指は上に反らせる「チヨキ」、指と指の間を限界まで開く「パー」を繰り返します。また足の指に挟む装具も市販されています。足が痛みウォーキングなどができな

秋田大医学部整形外科助教

野坂 光司



のざか・こうじ 70年青森県六ヶ所村生まれ。秋田大医学部卒、同大大学院修了。12年から同大医学部整形外科学講座助教。日本足の外科学会評議員。

い場合は、矯正手術(図と写真参照)が有効です。驚くほど楽に生活できるようになったという人も多くいます。

一方、国民的生活習慣病である糖尿病の患者は、痛みの感覚が少し低下することがあるため注意が必要です。末梢神経障害という状態で、気付かないうちに足首や足が変形してくることもあります。糖尿病を改善しようとウォーキングを始めたものの、徐々に足の調子が悪くなり受診する人は少なくありません。関節の変形がかなり末期の状態まで進行してしまっている例もあります。

糖尿病の運動療法は病状の改善が期待できますが、適応を誤ると新たな合併症を引き起こすことにもなりかねません。運動を始める前に、かかりつけ医や足の専門医に相談してください。

〈毎月第1、3月曜日掲載〉