

ジョイント

J O I N T

vol. 89

[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>

足部の痛み



ヒトの体の中で、くるぶしより下の部分そくぶを足部といいます。体全体からみると足部にあたる部分はとても小さいですが、足部には、たくさんの骨と筋肉があり、それぞれが連動して動くことで足の裏全体に体重を分散させるという大事な働きをしています。そのおかげで私たちはバランスよく立ったり、スムーズに歩いたりできます。少しでも足部に痛みや変形などがあるとバランスが崩れ全身に影響が及びます。今回は足部の痛みについての特集です。

足部の構造と働き

足部には合計 26 個の骨があります。足部の先は指があり、比較的自由に曲げたり伸ばしたり出来ます。足部の後方は踵かかとで、踵の皮膚は体重を支えるため体の中で最も固く厚くできています(図1)。また、足の裏は平らではなく、内側、外側、横と 3 つのアーチがあり、これらが連携してお椀の口を下に似たようなドーム構造になっています(図2)。そして、地面からの衝撃を吸収し、膝や腰などへの負担を軽くするクッションの役割をしています。アーチが変形してしまうと、本来体重の掛からない部分に負荷がかかり、タコや魚の目が出来たり、痛みが出たりと様々な問題が起こります。



図 1



図 2

足の病気

● 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がいはんぼしといいます。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。

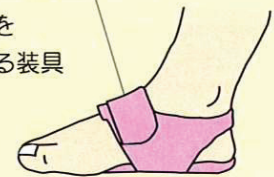
一度おこった変形は残念ながらおとすことはないのですが、変形をそれ以上悪化させないようにするには装具の使用も有効です。

● 扁平足

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は普通の状態です。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。

扁平足の予防には、はだしになって足の裏を刺激し、足裏の筋肉を鍛えることが大切です。裸足で生活すると体に良い効果があると言われる、幼稚園や小学校で「裸足教育」を進めている地域もあります。また、土踏まずを持ち上げる足底板も有効です。

扁平足用の足底板
土踏まずを
持ち上げる装具



外反母趾



親指がつけ根で外側へ曲がっている。扁平足や開張足を合併していることが多い。



外反母趾の矯正装具

はだしで生活すると次のような効果があるとされています

- ① 足の指を自由に使える
- ② 土踏まずの成長に良い
- ③ 暑い日でも足が蒸れない
- ④ 風邪をひきにくくなる
- ⑤ 足の裏を刺激することで脳の活性化になる
- ⑥ 開放感がある

● 足底腱膜炎

踵の骨から足の指へと扇状に広がる足底腱膜が炎症を起こす病気です。50～60歳代の女性に多い病気ですが、男性でも歩きすぎたり長時間立ち続けていたりすると起こることがあります。朝起きた後や、長時間座っていた後の歩き始めの1歩目に、踵にずきんとする痛みが現れるのが特徴です。足部のストレッチや、足の指を鍛えることで予防します。

● 痛風

体内の尿酸値が高くなり関節炎を起こす病気です。症状として、関節に激しい痛みが起こり、赤くはれたり、患部に熱感を持つ事があります。足の親指のつけ根によく見られます。痛風の痛みはとても強く、骨折の痛み以上とも言われています。痛みは3日前後続き、その後痛みが治まりますが、痛風を治療せずに放っておいても症状は改善されず、再発を繰り返します。痛風となり診察を受けた場合、尿酸値の検査をし、痛みをやわらげる薬が処方されます。ただし、薬を服用し痛みがなくなっても、お酒の飲み過ぎや食べ過ぎは体の中の尿酸値を増やす要因となるので注意が必要です。

足の指を鍛えましょう

足の裏を鍛えて、外反母趾や扁平足を予防しましょう。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。

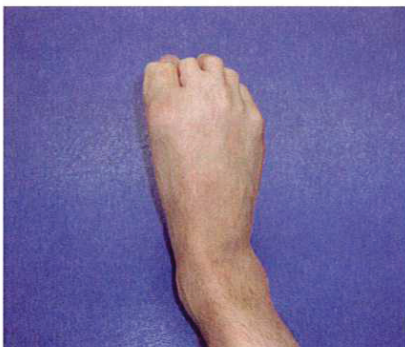
- * 踵が浮かないように注意してください。
- * 足の指を大きく曲げ伸ばしすることを意識してください。



▶ 足の指ジャンケン

足の指でグー、チョキ、パーを作ります

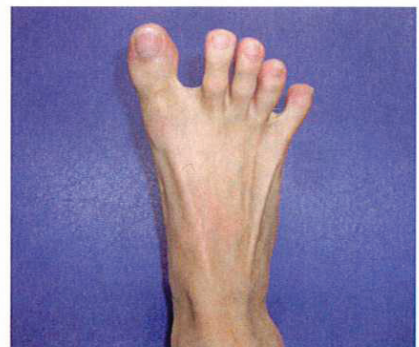
- * 指をゆっくり大きく動かしましょう
- * その他、足の指でビー玉をつまむ、砂利道や砂地をはだして歩く、家の中でスリッパや靴下をはかないようにするといったことも足の筋肉のよいトレーニングとなります。



グー



チョキ

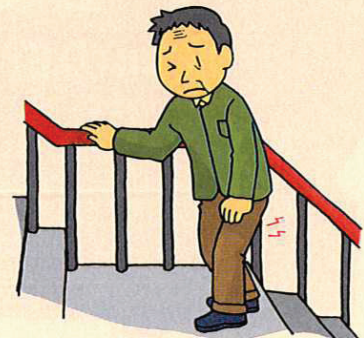


パー

浮き指に注意しましょう

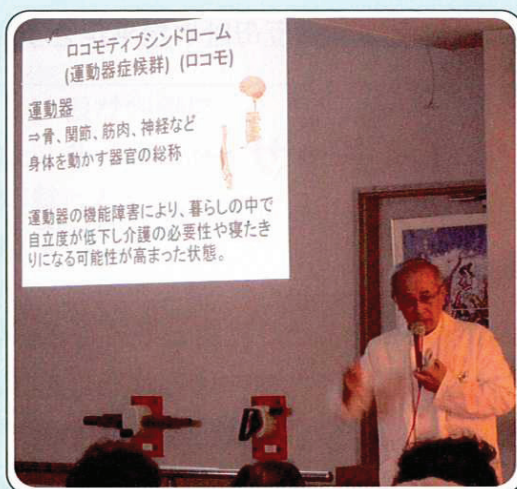
本来私たちは、足の裏全体にまんべんなく体重をかけることでバランスよく立っています。しかし、最近は足の指が地面につかずに浮いた状態で立ったり歩いたりする人が増えているそうです。大きめの靴やサンダルなど脱げやすい靴を履いたり、靴のかかとを踏みつけて履くことによる、足の裏や足の指の運動不足が原因と言われています。足の指を使わずに体重を支えると、姿勢が悪くなり腰や膝が痛くなる可能性があります。みなさんも1度チェックしてみてください。

医学豆知識



健康教室

平成24年12月14日金曜日、「ロコモティブシンドローム ～転ばないカラダを作る～」と題して第163回健康教室を開催しました。新しい言葉「ロコモティブシンドローム」について、みんなで考えました。当日はたくさんの方に参加いただき、大変盛り上がりました。



次回の健康教室のお知らせ

2月22日金曜日 13時30分～15時に開催します。
 テーマは「にこにこ音楽会」です。
 十川ファミリーをお迎えして、音楽会を開催します。
 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、携帯サイトをご覧いただけます。

