

KANAGAWA

看護 だより

新入職の仲間たち



シミュレーション研修

シミュレーションを通して急変対応の
チームダイナミクスを磨きます



看護部理念 「Core Care Cure」

患者さまに寄り添い「いのち」を支える
看護の提供を大切にしています



緑豊かな環境で、四季折々の花々が咲きます

今月の
表紙

聖マリアンナ医科大学横浜市西部病院

→施設の紹介は12ページに掲載しています

Vol.207

2022年11月

令和4年度
会員数 37,261人
(令和4年9月30日現在)



公益社団法人

神奈川県看護協会

〒231-0037 横浜市中区富士見町3番1

神奈川県総合医療会館内

TEL.045-263-2901(代) FAX.045-263-2905

<https://www.kana-kango.or.jp/>

診療看護師



医師の思考と看護の心をもったチーム
医療のクッション役として大活躍!!

特定行為研修修了者



手順書をもとに、患者の症状にあわせて、
適切な処置をタイムリーに提供します

スペシャルリソースナース



卓越した看護で回復を支えます

Contents

- 健康ひろば「冷え性」…………… 2～3
- 特別企画「外反母趾」…………… 4～7
- 保健師職能委員会講演会報告…………… 8
- 1日看護体験レポート…………… 9
- 災害支援ナース特集④…………… 10
- 2023年継続・入会の手続きについて…………… 11
- こんにちは事務局です／表紙の写真／編集後記…………… 12



特別企画

外反母趾

看護師の
お悩み解決



医療法人 慶祐会 吉野整形外科
院長 吉野 匠

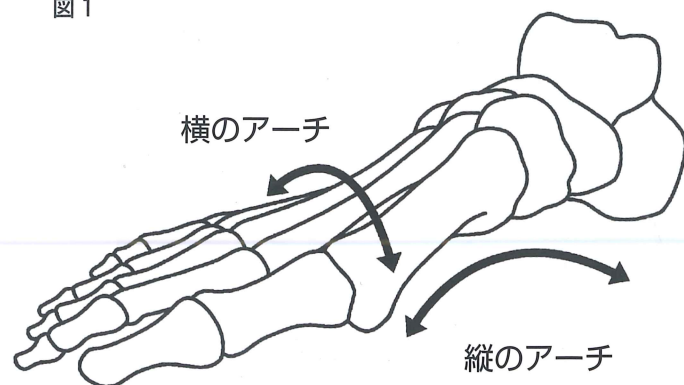
～長時間立ち仕事をしている私たちの足を大切にしましょう！～

足の大切さ

足は大地との接点であり、日常生活で使わない日はないといっても過言ではありません。それくらい大切な身体の一部であるにもかかわらず、我々は日頃から足のケアを疎かにしがちです。外反母趾は我々の日常を取り巻く様々な環境の変化により、近年増加傾向にある足のトラブルの代表的疾患といえます。進行すると歩行をも困難にしてしまうため、日頃のケアがとても大切です。

私たちの足には縦・横2つのアーチがあり、地面からの衝撃を吸収するクッションの役割や地面を蹴り返すバネの役割を担っています。アーチは先天的に低い場合と加齢や肥満などにより低くなる場合とがあり、土踏まずの無い幅広い足となります。ときに関節リウマチのような靱帯の脆弱化を伴う疾患でも低くなります。(図1)

図1

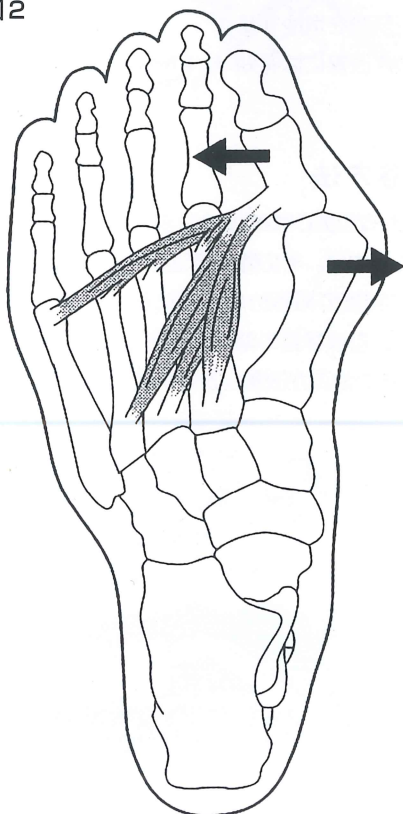


外反母趾とその症状

外反母趾の“趾”とは足の指のこと、つまり外反母趾とは足の親指が“くの字”に曲がる病気です。ことの起こりは横アーチがつぶれ幅広い足になることです。その結果、母趾は靴に押されたり筋肉(母趾内転筋)に引っ張られたりして“くの字”に曲がっていきます。(図2)

進行すると母趾が2趾や3趾の下にもぐり込み、足趾のつけ根の関節が脱臼することもあります。このように外反母趾の人はみな一様に横アーチがつぶれ、幅広い足になっているのです。(写真1・2)

図2



外反母趾の症状には、張り出した母趾の付け根が靴にあたり赤く腫れ、パニオン^{※1}とよばれる皮下滑液包炎を生じるものや、同時に神経が圧迫されつま先に痛みや痺れが生じるものがあります。アーチのつぶれは、足裏の2趾の付け根に有痛性の胼胝を作る原因にもなります。曲がった母趾は地面を蹴ることが困難となり、代わりに2趾がその役目を担うため、足裏に固い胼胝ができるのです。(写真3)

写真1



写真2



写真3



※1：パニオン
外反母趾変形によって足の親指の付け根が大きくなったもの

また地面を蹴り返すバネ力が弱くなるため、ふくらはぎや足底の筋肉が疲れやすくなります。さらにアーチのつぶれにより足裏の神経が圧迫されつま先に痺れたり、クッション性が低下することで足の甲や足関節に疼痛や変形が生じたりもします。つま先が靴に押されて巻き爪の原因にもなります。身体のバランスが崩れることで、足首や膝の痛み、さらに腰痛や肩こりになることもあります。ときに頭痛の原因が足の痛みによるストレスから生じていた人もいます。このようにアーチのつぶれは様々な障害を引き起こすいわば“諸悪の根源”なのです。

外反母趾の原因と靴選び

外反母趾は女性が男性の十倍多いといわれています。一般に女性は男性より関節が柔らかく筋力も劣るため、体重によりアーチがつぶれやすいのです。関節の柔軟性には、女性ホルモンが関与しているともいわれています。つまり女性であることが発症要因の一つともいえるのです。また扁平足や開張足^{※2}など、もともと横アーチが低く幅広い足の人も外反母趾になりやすいといえます。このように靴を履く習慣のない人にも見られるので靴だけが発症の原因ではありませんが、靴による影響が大きいことは誰しも疑う余地はありません。特に先が細く踵が高い靴は、いうまでもなく、体重が前足部にかかるため横アーチがつぶれ幅広い足になります。すると母趾は靴に押され“くの字”に曲がってしまうのです。したがって適切な靴選びを行なうことが大切です。

靴選びで留意すべき点は長さです。靴の長さは足より1cm 長いことが重要で、サイズ選びの際にはまずつま先が靴の先にあたるまで足を前に詰めてみます。その時に

※2：開張足
5本の指の付け根を、横に結ぶアーチの形が、崩れて足の指が横に広がってしまう



特別企画

外反母趾

踵に人差し指が無理なく入れれば正しいサイズです。勿論靴を履くときは足を逆に踵側へ詰め、前に滑らないように靴紐をしっかり結びます。

外反母趾の人は幅広の靴を選びがちですがさらに足が広がってしまうので広過ぎはいけません。逆に窮屈過ぎても疼痛の原因になってしまうので、幅はきつくも緩くもないフィット性の良いものを選びましょう。また、足は午後になるとむくみやすいので、紐やベルトで調節できるものが理想です。できれば試し履きは午後に行うことをお勧めします。

早期診断

外反母趾は放っておくと進行してしまうため早期診断が大切です。まずは簡単にできるセルフチェックを行ってみましょう。紙・鉛筆・大きめの定規・分度器を用意し紙の上に足を置き、踵から親指の根元に定規をあて線を引きます。次に定規を親指の横にあて同じく線を引き、この二本の線の交わりが20度以上あれば外反母趾です。

平らな床に置いた足の土踏まずに人差し指と中指の2本を入れてみてください。第2関節まで指が入らなければ扁平足の可能性があり、外反母趾になりやすい足といえます。また母趾や小趾の横、足裏の趾の付け根などに胼胝ができるのも外反母趾の特徴といえます。疑わしい人は早めに整形外科を受診しましょう。

治療

治療には保存療法と手術療法があります。保存療法で有効なのは、アーチのつぶれを矯正する靴の中敷き（足底挿板）です。アーチは一人ひとり異なるため、既製のものではなくオーダーメイドのものをお勧めします。医師の診断により治療用装具として保険適用で作ることができます。国家資格を有した専門の義肢装具士が足型を採型し、微調整を加えながら完成品に仕上げていきます。このように医療機関で作られる足底挿板は、既製品では望めない治療効果が期待できます。足底挿板には進行予防のみならず、痛みや痺れ胼胝などの症状を改善させる効果、歩きやすく疲れにくくなるといった歩容の改善効果があります。

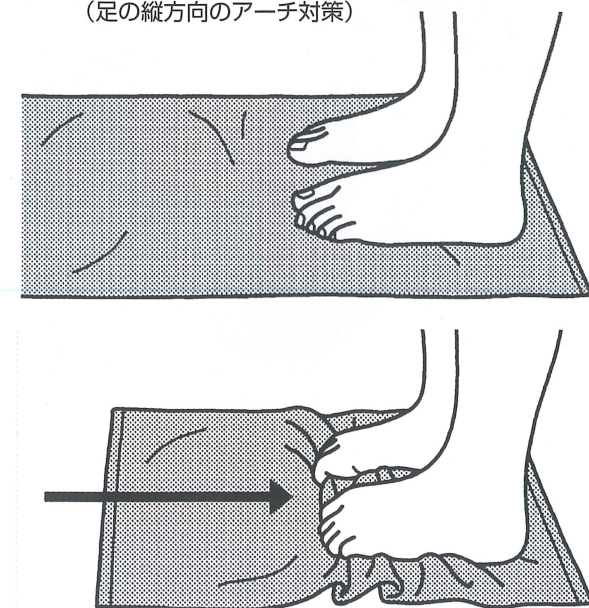
さらに外反母趾の角度やつぶれたアーチを改善させる効果があります。足底挿板により手術を行わずにすむ人も少なくありません。足底挿板は、中敷きを取り外せる市販靴に入れ換えて使えるため、オーダーメイドの高価な靴を買いそろえる必要もなく経済的といえます。

手術療法は保存療法でも症状が改善しない場合に適応となります。ただし手術は外反母趾を矯正することはできません。つぶれたアーチを矯正することはできないので、母趾の曲がりや2・3趾の脱臼が疼痛の主要因である人に適応となります。よって手術後にも足底挿板が必要となります。術式には様々なものがありますが、症例毎にふさわしい術式を選択する必要があるため、非常に専門性の高い治療といえます。

予防

予防には運動・体操・ストレッチがあります。タオル寄せ運動は滑る床に敷いた薄めのタオルを足趾でたぐり寄せる運動です。一見足趾の運動のように思われますが実は足裏の筋肉を鍛え縦アーチを支える力を強化する運動です。（図3）

図3 タオル寄せ運動
（足の縦方向のアーチ対策）



椅子に座って、床に敷いたタオルを足の指でたぐり寄せます。足の縦方向のアーチを支える足の裏の筋肉を鍛えることができます。

～長時間立ち仕事をしている
私たちの足を大切にしましょう！～

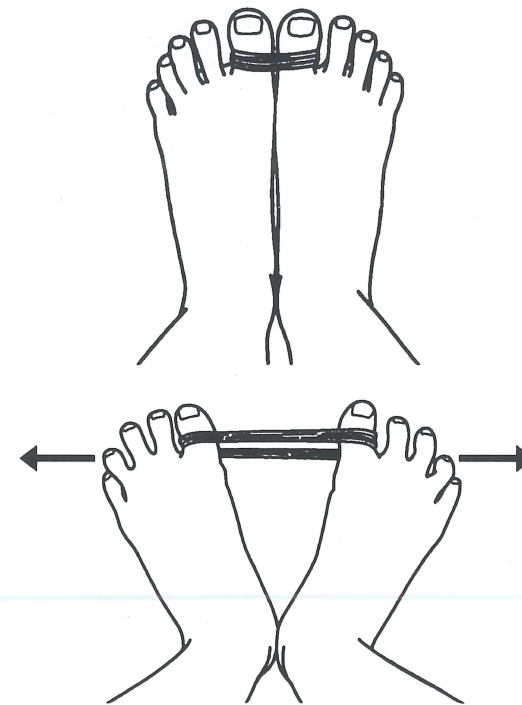
看護師の
お悩み解決



図5 外反母趾の予防に足親指のストレッチ



図4 親指の輪ゴム体操（足の横方向のアーチ対策）



足の親指に太い輪ゴムを引っかけて、それを外側に引っ張る運動です。太めの輪ゴムの代わりに普通の輪ゴム10本でも可。足の横方向のアーチを支える筋肉を鍛えることができます。

まとめ

本疾患は進行性であるため早期診断と治療が大切です。まずはセルフチェックを行い、疑わしい場合はできるだけ早めに足の専門医を受診しましょう。