



WIS

2010

MAY

首都圏版

Vol.61

おかげさまで創刊6周年!

これで安心!

外反母趾とむくみ足の靴選び

●**脳の使用説明書 第三章 現代人に起こりやすい脳のトラブル**

注意② 摂食障害に苦しむ女性が増えている

●**ゆつくり進める介護ワザ②**

拒否は最大の意思表示意外な本心が見え隠れ

●**お買い得商品満載「通販倶楽部」**

Take
Free

各社共通の会員情報誌です



KSF



監修 医療法人慶裕会 吉野整形外科院長

吉野 匠 先生

1965年 東京都出身。順天堂大学医学部を卒業した後、慶應義塾大学医学部整形外科教室へ入局。医長として済生会横浜市南部病院へ勤務するなど、数多くの経験を持つ。そして、2003年吉野整形外科を開院。日本整形外科学会認定専門医や認定スポーツ医、日本リウマチ学会認定リウマチ専門医など数多くの資格を持つ。そのほか講演活動やメディアへの出演など、その活躍は多岐に渡る。
吉野整形外科HP:
<http://www.yoshino-seikei.jp/>

これで安心！ 外反母趾とむくみ足の靴選び

皆さんは、靴を選ぶ時どのような点に気をつけて自分の足に適した靴を選んでいきますか？ 案外、靴選びは難しいもの。その上、足にトラブルを抱えていればなおさらのはずです。そこで今回は、足のトラブルの中でも、外反母趾と高齢者の足のむくみに着目し、各病態に適した靴をご紹介します！ 整形外科の専門医である吉野 匠医師に、各病態の原因とそれに対する靴選びのポイントを伺いました。

CASE 1 — 外反母趾

Q 外反母趾になってしまった方には、どんなタイプの靴が適しているのでしょうか？

外反母趾の方におすすめの靴のタイプをご紹介します前に、まずは、外反母趾とは一体どのような足をいつのかというところを簡単に説明したいと思います。そもそも人の足には、縦と横のアーチが形成されています。しかし、そのアーチがつぶれてしまうと、足の横幅が広がり親指の付け根が内側に突き出すとともに、親指が小指側にくの字に曲がってしまいます。また、中足骨頭（ちゅうそくこつごう）と呼ばれる骨が足の裏に突出すること、固いタコをつくり、それが痛みの原因になったりすることもあります。

また、足のアーチがつぶれてしまうと足にクッション性がなくなってしまうため、着地時に受ける地面からの衝撃がまともに足にかかってしまいます。そのため、足の甲や足首が腫れて痛くなったり、挙句の果てには膝や腰にまで影響を及ぼすようになることもあるのです。このように、足のアーチの崩れが外反母趾の諸症状を引き起こす諸悪の根源となっていると言っても過言ではありません。

Q 快適な歩行のための留意点を教えてください

まずは、足に負担のかからない靴を選ぶことが大切です。しかし、日常生活においては、ときにハイヒールなど足に負担のかかる靴を履かなければならない時も少なからずあるかと思えます。そういった時は、足に負担のかからない靴で目的地まで行き、そこで靴を

履きかえるといった足への心遣いをつねに怠らず、できるだけ足に負担のかかる靴を履く時間を少なくすることが大切です。

お出かけの際には、T・P・Oにあわせて、快適に過ごせる靴を選び、帰宅後は十分に足裏のマッサージを行いましょう。また、日頃からタオルよせ運動やホーマン体操、足の指のストレッチなどを行うよう心掛けましょう。

靴選びのポイント

マジックテープ式の靴やひも靴など、足のむくみに応じてサイズを微調整できる靴であること

足をつま先までぐっと入れたとき、かかと部分に指が1本程度入るサイズを選ぶこと

靴選びは足がむくみやすい午後に行うこと

足のアーチを支えてくれるアーチサポート（靴底内部の盛り上がり）があること

- 足に合った靴を選ぶときには、サイズのほかに、土踏ますのアーチと足の甲のアーチが重要になる。
- 土踏ますのアーチが低すぎると足のバネが利かずに力がうまく伝わらず、アーチが高すぎると圧迫感と痛みがある。
- 足の甲のアーチがしっかりしていないと足の形が崩れやすい。ひも靴であれば、足の形に合わせてしっかりと微調整できる。

転倒を防ぐ靴選びのポイント

着脱が容易だが脱げにくい靴であること

足全体を包み込むようなデザインであること

つま先部分が少しだけ上方に反っている靴（つまずきにくい構造）であること

接地面積が広く安定した靴であること 適度に柔らかく滑りにくい靴底であること

- 転倒しにくい靴のポイントは、つまづきにくいことと、簡単に脱げないことである。
- なお、ひも靴はしっかりひもを締められれば問題ないが、指先の力が衰えた高齢者には、ひもがほどけやすく、かえって危険な場合がある。

外反母趾の予防・改善エクササイズ

タオル寄せ運動

床にタオルを広げて、その上から両足の指を使って手繰り寄せる運動のことをいいます。習慣的に実践しましょう。

Hohmann体操

ゴムバンドを使用するストレッチ運動です。両足の親指に1本のゴムバンドをひっかけて、それぞれ足の小指側に向けて引っ張ります。

ストレッチ

親指の付け根と小指の付け根を挟むように押しながら、親指を内側に引っ張るストレッチです。

そのため、外反母趾の人が履く靴にはつぶれてしまった足のアーチを、下から持ち上げるような適切な膨らみが中敷きに装着してあることが求められます。また、足の形態的異常を進行させてしまうような靴、たとえば、「幅が極端に狭く、先端が細くなっている靴」や「ヒールが3センチ以上の靴」は当然ながら好ましくないとえます。ただし、逆に幅が広すぎても足の幅をさらに広げてしまうことになってしまうので注意が必要です。

また、高齢者においては「つま先部分が上がった靴」かかとの部分の接地面積が広い靴」を選ぶことが、転倒防止や安定性を高めるといった点で重要です。

CASE 2 — むくみ足

Q 高齢者に見られる足のむくみについて、その原因と靴選びのポイントを教えてください。

高齢者の足のむくみの原因は、心臓や腎臓などの機能障害を伴う内科的疾患にあることが多いのですが、その他にも栄養不足による低蛋白血症や塩分の過剰摂取、また脳梗塞や末梢神経障害などの麻痺性疾患、さらに膝の腫れを伴う整形外科的疾患などが原因となっていることもあります。

一般に高齢者は若い人に比べて心臓の機能（血液を全身に送り出すポンプの力）が弱くなっているため、末梢の血液循環が悪くなり、手足のむくみが生じやすくなります。

一方、「足は第2の心臓」ともいわれるように、足の筋肉が足先に流れた血液を再び心臓に戻すためのポンプの役割を果たしています。したがって、足の指の運動を行うことがむくみを取るためには大切なことなのです。しかし高齢者になると足の運動をあまり行わなくなり、特に麻痺や外反母趾などによる足の障害がある場合には、指の運動が十分にできないためにむくみが生じやすくなってしまいます。

こういったむくみを考慮して靴選びを行う場合、「靴の中にある程度ゆとりのあるもの」「マジックテープや靴ひもがついているもの」「伸縮性のあるやわらかい素材でできているもの」などが、血液の循環を促すことができ適していると考えられます。

