

ジャストヘルス

からだと心の元気ライフ応援誌

JUST HEALTH

2014

5

MAY

6

JUN.

特集

**むし歯や歯周病を防ぐ
⑧歯みがきの極意**

【インタビュー】

寺原 万留々

（パワーリフティング選手）

【料理】

たれ味・塩味を生かした
やきとり缶レシピ



Q ヒールの高い靴を履くと、夕方近くに親ゆびの付け根がズキズキ痛む

最近、夕方近くなると足の痛みが気になります。親ゆびの付け根の外側あたりがズキズキする感じがします。比較的ヒールが高めの靴を好んでよく履いてはいますが、基本的にはデスクワークで、長距離を歩くようなことはそれほど多くはありません。それでも「外反母趾」になる危険はありますか？

28歳／女性／神奈川県

A ハイヒールは外反母趾の誘因になる可能性大。予防するためにも、できるだけ避けたほうが無難



回答者／吉野 匠
吉野整形外科
(神奈川県)院長
<http://www.yoshino-seikei.jp/>

足の親ゆびの付け根が痛む原因として、たしかに外反母趾がよく知られています。しかし、同じような症状がみられるもののなかには、実にさまざまな疾患があります。足の甲の幅が広がってしまふ「開帳足」、親ゆびの付け根の関節が変形してしまふ「強剛母趾」などがその一例です。したがって、まずはその原因を明らかにすることが大切です。

相談者の場合、夕方近くなると足が痛むとのことなので、外反母趾や開帳足の可能性が考えられます。外反母趾や開帳足の患者さんの多くは、足の甲が低く、足幅も広がっています。このような人は、夕方になって足がむくむと、親ゆびが靴による影響をより受けやすくなり、痛みが強くなる傾向があるのです。

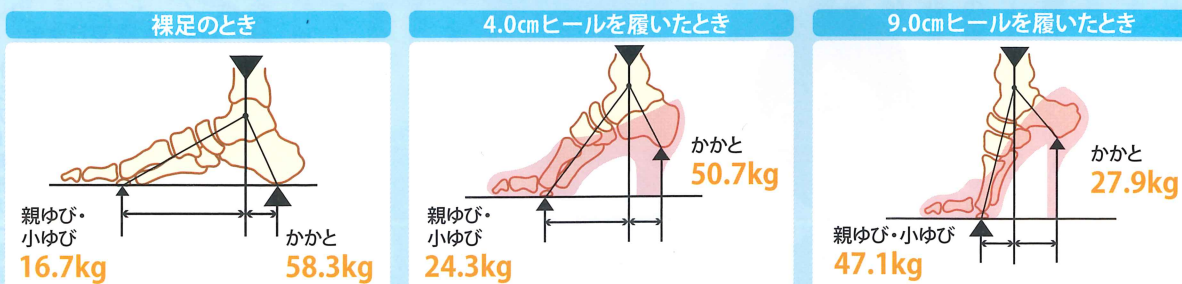
外反母趾かどうかの診断には、レントゲン検査が行われます。外反母趾・開帳足ともに共通しているのは、足の甲の部分にあり、親ゆびにつながる骨である第1中足骨と、人差しゆびにつながる骨である第2中足骨の間が10度以上に開いているという点です。

外反母趾になると、さらに親ゆびの付け根の関節が小ゆび側に15度以上曲がり、外観からも出っ張りが明らかとなります。どちらも治療が必要ですが、治療開始の一つの目安として、以上のような角度計測による診断が行われます。

まずは、症状の進行を予防することが大切です。そのためにはできるだけハイヒールを避けることが重要です。下の図を見ていただければ明らかのように、ハイヒールは前足部に非常に大きな負担を与えます。ヒールが高くなればなるほど、多くの体重が前足部にかかるため、足は横に広がってしまふようになります。足が横に広がると同時に、タールやゴムバンドを用いて足のアーチのつぶれを予防する運動療法や、親ゆびの関節拘縮(関節が曲がったまま固まってしまった状態)を予防するストレッチ体操を行うことも大切です。

治療としては、つぶれた足のアーチを矯正する足底挿板(足のアーチを支える靴の中敷き)を用いた方法が有効です。重度の外反母趾で、これらの予防や保存療法では症状の改善が十分にみられない場合には、最終手段として手術療法が行われます。まずは専門医による診察をお受けになることをおすすめします。

ヒールの高さによる前足部にかかる体重の比較(体重75kgの場合)



『Journal of Joint Surgery 関節外科 Vol.14 No.9 Sep.1995』より引用

心とからだの健康トラブル Q&A

からだや心の悩みに専門の先生が回答してくれます

- 病気の相談、メンタルヘルスや性の悩みなど、健康についての質問をお寄せください。質問は1通につき1件だけです。緊急のもの、入院中の質問などはご遠慮願います。
- 医療機関や医師への紹介は行っておりませんので、ご了承ください。
- 住所・氏名・年齢・電話番号・所属の健康保険組合名を明記し、返信用82円切手を同封のうえ、下記のあて先までお寄せください。
- ご相談に際してお送りいただいた個人情報は守秘いたします。

〒104-8104 東京都中央区銀座1-10-1
(株)法研「ジャストヘルス健康相談」係

心の健康トラブル

Q 人前で話をするときしどろもどろになってしまう

もともとあがり症で、人前に出る場面はできるだけ避けてきましたが、最近、会議やプレゼンテーションなど人前で話をする必要が出てきました。そういう場面になると、ドキドキして声も震え、しどろもどろになってしまいます。緊張さえしなければと思うのですが、どうしたらよいのでしょうか？

25歳／女性／東京都

A 「社交不安障害」という病気で10人に1人にみられる。薬物療法、または心理学的治療が可能



回答者／小澤 公良
日本橋メンタルクリニック
(東京都)院長

恥をかくことを必要以上に恐れて、そのような状況を避けるようになってしまふ病気を「社交不安障害」といいます。人前で注目されるような場面でも強い不安を覚え、動悸・手や声の震え・赤面・冷や汗などがみられます。これらの症状は、自律神経のバランスが崩れることによっておこります。

社交不安障害には、人前でスピーチをしたり、字を書いたりなど、限られた状況のみで症状が出る限局型と、ほとんどの社会的状況で症状が出る全般型の2つがあります。10人に1人の割合でみられるけつして珍しい病気ではなく、治療できる可能性のあるにもかかわらず、これまでは単なる性格の問題と捉えられがちでした。とくに思春期に発症するケースが多く、自然に治ることは少ないため、放置すると平均で20年もの間、この病気を抱えつづけることとなります。相談者のように、学生時代は緊張するような場面を避けてやり過ごしてきたが、社会人になるとそのような状況から逃げられなくなり、追い込まれてしまふというケースは多くあります。この病気を、精神科・心療内科の外来で治療できるので、早めの受診をおすすめします。

この病気になる人は、他者からの批判イコール「自己評価を揺るがす

出来事」と捉えてしまふ心理的傾向があるようです。脳の異常としては、恐怖心に対して反応する扁桃体という部分が過剰に反応していると考えられています。

治療法には、薬物療法と心理学的治療の2つがあります。薬物療法ではおもに使われるのは、SSRI(選択的セロトニン再取り込み阻害薬)という抗うつ薬です。神経伝達物質であるセロトニンを調整し、扁桃体の働きを抑制します。服用を始めた初期には吐き気などの副作用がありますが、比較的安安全で、6割程度の人に効果が期待できます。

心理学的治療には、認知行動療法(CBT)と対人関係療法(IPT)があります。CBTは、患者さんが人前に出る場面をどのように意味づけして捉えているか(認知)、どのようなことに注意を向けたり振る舞ったりするか(行動)という点を整理して、悪循環に陥っている点を明らかにしたうえで、より適応しやすくなるように認知と行動をトレーニングする治療法です。IPTは、直接緊張状態を扱うのではなく、まず、患者さんが抱えている対人関係上の問題を解決することを目指します。それにより、患者さんに自信をつけさせ、結果的に人前での緊張を軽減させる治療法です。