

地球にやさしくなれるエコ実践マガジン

地球ありがとう

Thank you for the earth

VOL.2

利休さんの過ごした時を感じて

わびとさびで エコロジー

掛川の気候・風土の恵み

まごころの お茶づくり

茶の道、礼の道～エコロジスト～

フランス人・日本茶
インストラクターが語る 日本茶の魅力

子宮のトラブル対策～食を見直す～

カラダきれい マクロビオティック



あなたの

足

は健康ですか？



足をよくチェックすれば
いろんなことがわかってくる！

取材・文／篠原亜紀子

監修／医療法人 慶裕会 吉野整形外科 院長 吉野匠

1日中酷使している“足”。子どもから大人まで、その体重をのせて、あちらへこちらへと移動し、ときに踏ん張り、ときにはジャンプをしたりと足は相当の力持ち。そんな頼りがいのある足ですが、一方でそのケアは怠りがち。自分自身も気づかない足のトラブルがあるかもしれません。「足は第2の心臓」ともいわれるほど大切な器官の1つです。まずは足をよく見て、色や形、硬さなどもチェックし、足のマッサージや体操を行い、日常的にいたわってあげましょう。

足を取り巻く環境の変化
人間の足は強くなった？
弱くなった？

人間が二足歩行を始めたのは、今から400万年前とも500万年前ともいわれています。樹上生活では木の枝をつかむために使われていた足ですが、地上で生活するようになると、大地を蹴り返し、移動するための器官となりました。

裸足で大地を踏みしめていた人間たちも、やがて履き物を身に着けるようになります。わらじや草履、下駄、そして靴と、時代とともにその形も変化してきました。西洋風の靴は足を保護するという点ではすぐれています。筋力の発達を妨げ、骨格形成に悪影響を与えるという側面もあります。結果、近年では扁平足や外反母趾などの若者が増加してきたともいわれています。

現代社会では、交通機関の発達によって歩く機会がずいぶん減ってきました。足を使わなければ痛めることもないと考えられるかもしれませんが、それは大きな誤解。足を使わないと足裏の筋肉が弱り骨格も脆くな

from Dr. Yoshino

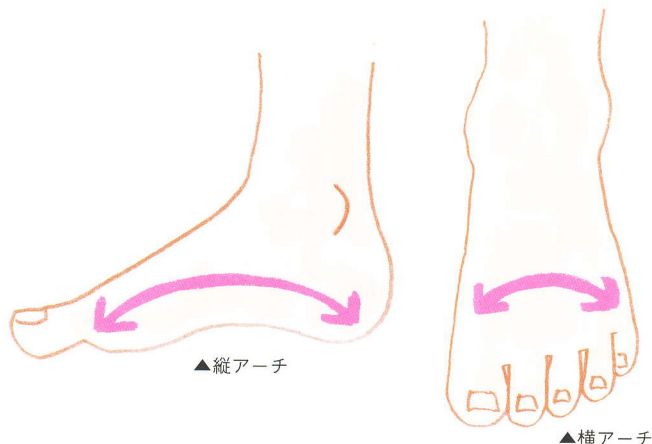
草履や下駄と靴

靴は力を入れなくても脱げることはないのに、足裏の筋肉を使わなくても歩けてしまいます。しかし、鼻緒のついた草履や下駄などは、力を入れないで履くとすっぽ抜けてしまうので、うまく歩くためには鼻緒を足の指でぎゅっと締め、蹴り返すときにも指先に力を入れて歩く必要があります。そのため、足の裏の筋肉を無意識のうちに鍛えることができます。子どもも大人も、ときには鼻緒のある下駄やサンダルを履くことをすすめています。

るため、扁平足や外反母趾などの足のトラブルを招いてしまうのです。自分に合わない靴を履いて足を使いすぎるのはよくありませんが、あまりに使わないでいるのも、やはりトラブルのもとになってしまいます。

足の痛みは アーチのつぶれから

足を使わない、筋力や骨格が貧弱になる。そうすると、足の縦横のアーチがつぶれ、扁平足になります。ときに外反母趾になって親指が痛んだり、足裏にタコができたりもします。そのほかにも指先がしびれる、足裏の筋が突っ張って痛い、かかとが痛む、足の甲が痛む、足首が腫れて痛む……アーチのつぶれひとつでいろいろな症状が起こってきます。

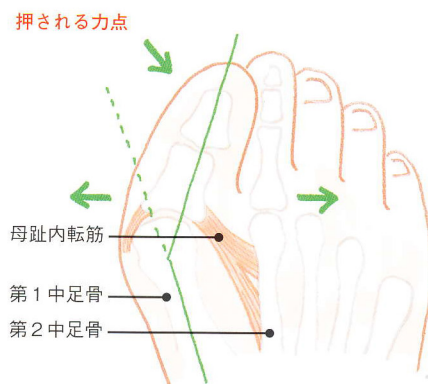


from Dr. Yoshino

外反母趾とは

外反母趾とは足の親指の付け根の関節が小指側にくの字に曲ってしまう病態のこと。そもそもその事の起こりというのは、第1中足骨という足の甲の中にある1番目の骨が開き始めることなのです。それと同時に、親指はその付け根についている筋肉(母趾内転筋)に引っ張られて外側に曲がってしまいます。つまり足全体は幅広の状態となり、親指は小指側にくの字に曲がってしまうんです。また、足が横に広がるという現象は足の横のアーチがつぶれることによって生じるため、これが足のクッションの役割や蹴り返し力の低下、さらには足裏のタコの形成をも引き起こす結果になっているのです。

また女性は男性に比べて関節がやわらかいうえに筋力や骨格が弱いため、外反母趾になりやすいともいえます。中年以降の体重増加、靱帯の脆弱化^{ぜいじやくか}、ハイヒールやお洒落靴を履く機会が多いといったことも要因となっているでしょう。



外反母趾の発生にはさまざまな要因が考えられます。かつては靴による影響がほとんどだといわれていましたが、まったく靴を履かない民族にも外反母趾の人がいることが知られていますから、必ずしも靴が原因だとはいえません。これまでに外反母趾の遺伝子というものは見つかっていませんが、外反母趾になりやすい骨格というのは親子で遺伝しますので、発生の要因には先天的なものもあるといえます。また、体重増加や靱帯の脆弱化といった年齢的な変化によるもの、あるいは関節リウマチやエーラス・ダンロス症候群といった関節がやわらかくなる疾患がベースにある場合もあります。いずれの場合にも、外反母趾の発生原因の根本にアーチのつぶれがあることは共通しています。

外反母趾の治療法と 予防のための体操

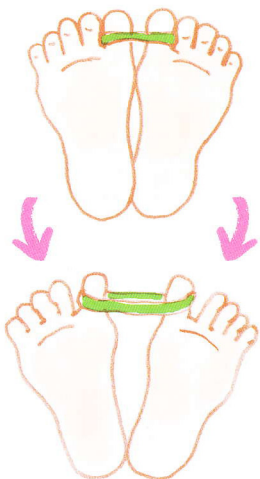
外反母趾の治療法には大きく分けて2つ、保存療法と手術療法があります。

保存療法ではアーチサポートと呼ばれるインソール(中敷)を用いて足のアーチのつぶれを矯正することがもつとも有効と考えられます。足の専門医のいる整形外科や、靴の作り方を熟知しているシューマ이스ターのある靴屋なら、その人にもっとも適したオーダーメイドのインソールを作ることができます。

そのほか、足の運動療法も大切な保存療法のひとつです。足のアーチがつぶれることが外反母趾の発生原因のベースにあるのですから、そのアーチを支える筋肉を鍛えることが大切になってきます。また、親指の関節がくの字に曲がったまま固まってしまうのを日頃から予防するためのストレッチ体操を行うこともとても重要です。

ホームマン体操

足の親指についている横のアーチを支える筋肉（母趾内転筋）を鍛える。足の親指同士に太い輪ゴムを引っ掛けて、かかととは合わせたままお互いに引っ張り合い、5～10秒間キープ。20回程度行う。

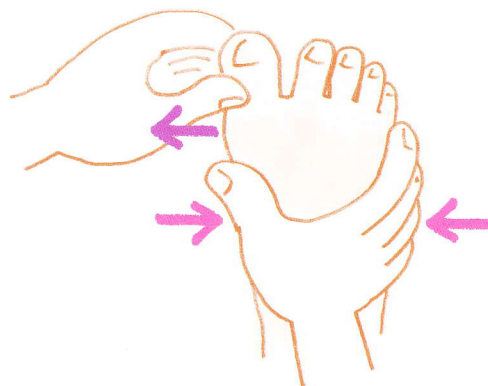


タオル寄せ運動

足の裏にある縦のアーチを支える筋肉を鍛える。椅子に座り、床に敷いたタオルを指でたぐり寄せ。数回繰り返す



適切な保存療法を十分に試みたがなかなか痛みが取れない、見た目だけでなく機能的な問題が解決しない、といった場合の最終的な治療法として手術療法があります。ただし、手術では外反母趾を矯正することはできません、つぶれた足のアーチを十分に矯正することまではできません。したがって術後もできるだけインソールを用いたほうがベターであることを知っておきましょう。手術を希望される場合は担当医の説明を十分に受け、よく納得したうえで行うことが大切です。



ストレッチ

足の親指の付け根の関節を外に引っ張りながらストレッチをする。30回程度を目安に。

足の体操、ストレッチで血流をよくする

前述したホームマン体操やストレッチは、外反母趾ではない人にもおすすめの体操です。足を動かすということは末梢の血液循環をよくすること。心臓は末梢に血液を送るポンプの役割を果たしますが、末梢の血液を十分に心臓に送り返すための力はありません。ましてや足の先というのは心臓からもっとも遠く、しかも体の中で一番低いところにあります。そんな足先にある血液が心臓に戻るためには、歩いたり体操したりして足を動かすことが大切で、それに伴う筋肉の動きが足先の血液を心臓に送り返すポンプの働きをしてくれるのです。これが「足は第2の心臓」たるゆえんです。

1日酷使した足は疲れています。入浴時などに足裏をマッサージしたり、足先からふくらはぎに向かって揉み上げるということを習慣づけると、むくみもすっきりして、血液の循環もよくなります。

入浴時にもうひとつ大切なのが、指の間や足裏の色、温度、傷の有無、

爪の変形も含めて足全体をじっくりと丁寧に見ること。とくに糖尿病などによる末梢神経障害を患っている場合などは足の異常に気づかないことが多々あります。目で見て足の問題がないかどうかをチェックするのも意外と重要なのです。

上手な靴の選び方 ポイント サイズとインソール

靴選びで一番大切なのはサイズ。足にはアーチがあるので、体重が加わると前後左右に多少広がります。つまりジャストフィットの靴ではなく、爪先に1センチくらいのゆとり。捨てる必要があるのです。靴を履いて爪先に隙間があるかどうか靴の先端を押してみるか、足を前に詰めてかかとの後ろに人差し指1本が無理なく入る程度の隙間があるかどうかをチェックしましょう。

靴の幅も重要です。幅が狭すぎても痛くて歩きづらくなりますし、逆に緩すぎると足が靴の中で不安定となり疲れやすくなってしまいます。きつすぎもなく緩すぎもない、程よ

靴選びのポイント

捨て寸＝爪先に1センチ程度の余裕があるかをチェック

調節できるように紐かベルトであればベター



- ・むくみで足のサイズが変わるので、夕方を選ぶ
- ・実際に履いて歩いて、不具合がないかを確認する

い締め付け感があり、足が安定するサイズの靴を選びましょう。

また、午前と午後では足のむくみ具合が異なり足のサイズが変わってくるので、靴選びは足がむくみやすい夕方に行うことがおすすめ。サイズが変化することを考えれば、紐やベルトで調節できる靴のほうがベターです。

履かずに選んだり、ちょっと足を入れただけで決めてしまうのはよくありません。実際に履いて、少しその場を歩いて不具合がないかを確認することも忘れずに。

また、足にトラブルがある人はも

ちろんですが、正常な足をしている人でも、自分の足に合ったオリジナルのインソールを靴の中に入れると疲れにくく、楽に歩くことができます。市販されている靴でもインソールの取り外しが効くものであれば、自分に合ったインソールに差し替えるだけで、オーダーメイドで作った靴に近いものになります。オリジナルのインソールは専門の靴店や整形外科でも作成することができます。ただし、整形外科で作成する場合は足に何らかのトラブルがある場合のみ保険適用となります。

from Dr. Yoshino

爪の変形

爪が巻き爪になってきたり反ってきたりといった爪の変形の多くはほとんど靴の影響です。捨て寸のないようなぴったりの靴や先端が細くなった靴などを履いていれば、当然動くときに指先が靴にあたり爪の変形の原因になります。仮に捨て寸のあるきちんとした靴を履いていたとしても、自分の足の幅が広いタイプをしているために靴によって締め付けられてしまうといった場合もあります。靴の横幅が狭すぎるがために爪が圧迫されて巻いてしまうのです。こういった場合、幅の広い靴で対応しても一時しのぎにしかありません。それどころか足の幅がどんどん広がってしまう可能性もあります。幅が広がる原因はアーチのつぶれなので、やはりインソールで足の横アーチを支えてあげることが大切で、これにより足の横幅が狭くなり、爪のトラブルは改善されるでしょう。

ちょっとひとこと

整形外科といっても、医師によって専門とする分野が異なります。専門医だからこそちょっとしたトラブルも見逃さない、適切なアドバイスを受けられるということがあります。整形外科医の中には足を専門とする医者がいます。専門医探しは身近な人の口コミがときに有用ですが、なかなか情報が得られないという場合も少なくありません。そのようなときには「日本足の外科学会」(<http://www.jssf.jp/>)のホームページを参考にするなどして足の専門医を探すとよいでしょう。



吉野 匠 院長

医療法人 慶裕会 吉野整形外科

住所●神奈川県横浜市神奈川区大口通 56-5

大口メディカルセンター 1 階

TEL ● 045-431-0111

URL ● <http://www.yoshino-seikei.jp/>

休診日●土曜午後・日曜・祝日