

# はつらつ 6

1997  
JUNE



第二特集（徹底Q&A）

歯の健康美をつくるデンタルエステ

芸能人でなくても、  
白い歯になりたい！

特集 食中毒・成人病予防、便秘解消…

ヨーグルトの本当の魅力を探る

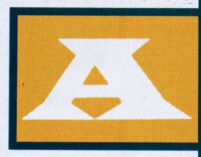
ニッポンの海に行く

小さな漁村の続く陸前浜街道を歩く（福島）



## 右足の第2・3趾が "ぐ"の字に曲がっており、 その山の部分が 靴にあたって痛みます

20歳0歳。右足の第2趾と第3趾が「ぐ」の字に曲がっており、その山の部分が靴にあたって痛むうえ、たこがはっています。この変形が生まれつきのものかどうかはよくわかりませんが、気がついたのは小学校6年生のときです。最近、近くの医師に診てもらったところ、手術でその山の部分を削るしか治療法はないといわれました。でもどうしても手術には抵抗があります。ほかに治す方法はないのでしょうか。



**ハンマー趾と思われる。  
まず自分に合った  
靴をはくこと。  
症状が重い場合は手術  
もやむをえない**

足の第2～5趾にはそれぞれ3つの関節があり、その2番目の関節をPIP関節(近位趾節間関節)と呼びます。この関節が背側凸の「く」の字に曲がって伸びない状態を「ハンマー趾」といいます。このハンマー趾はファッショナブルな靴の好きな女性に多く、PIP関節の背側や趾先に胼胝(た

最も大きくなってきている時刻)はいてみて、趾をしっかりと伸ばした状態でかかとに小指が一本入るサイズを選びましょう。ヒールが高すぎたり、大きすぎたり、中敷が滑りやすくて、足が靴の中で前方に滑るので先につかえるばかりでなく、滑りを止めようとPIP関節を屈曲するのでよくありません。PIP関節が伸びない人は、正しいサイズで先端の厚い靴をはき、胼胝のできた部分があたらないようにドーナツ型のパッドのついた絆創膏を貼ってください。気長にPIP関節を手で伸ばす運動を続けることも必要です。

こゝや魚の目ができて痛くなりまゝす。サイズの合わない靴やヒールの高すぎる靴をはいて、PIP関節が曲がったままの状態を続けていると、趾を伸ばす腱が緩み、PIP関節の部分で脇に滑り落ちてPIP関節が伸展できなくなりまゝす。これが続くとうつ縮を起こし、曲がったままになります。こうなるて屈曲したPIP関節の背側と足底を向いた趾先部が靴にあたって胼胝や魚の目になり痛むわけです。靴の先が低い靴や尖った靴ではあたりやすく、痛みが強くになります。まずは合った靴を選び、ヒールの高すぎる靴をはかないという予防が第一です。でも自分でPIP関節を伸ばせるようならまだ間に合うので、正しいサイズの靴をはいてください。勤め帰りに(足が

質問のようなPIP関節の出っ張った部分を削るという手術はあります。そうではなく手術のさいは、PIP関節を曲げている屈筋腱を切離し、拘縮が強ければ関節囊も切離します。変形が直れば胼胝や魚の目は自然に消えます。一本や二本ならば局所麻酔で外来手術も可能ですが、両足全部ともなれば入院が必要でしょう。正しい靴をはきパッドをあてても痛くて歩くに差しつかえるようなら手術もやむをえないでしょう。



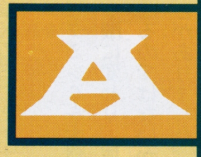
**井口 傑**  
慶應義塾大学医学部整形外科講師  
いのくち すぐる

〒160 新宿区信濃町35  
☎(03) 3353-1211



## アウトドアスポーツが 好きなのですが、紫外線 のことが気になります

25歳0歳。近年、オゾン層がこわされつつあり、そのために紫外線が相当強くなっているとききます。紫外線を必要以上に浴びると肌の老化を早めるほか、身体へのいろいろな悪影響がでてるそうですね。わたしはアウトドア・スポーツが好きなので特に、この紫外線のことを気になります。どのような点に注意すればよいのでしょうか。



### UVカットのクリームで 極力紫外線避けましょう

フロンガスによるオゾン層の破壊により、これまで以上に紫外線の影響が懸念されています。日野 紫外線の量が増える、もともとは地球に届かないはずの波長の短いUV-Cまでが到達しているなどと危惧されていますが、どのような影響がどの程度起こるかの明確な予測はむずかしいようです。太陽の光は地球上の生物にとってかけがえのないエネルギー源であると同時に、気持ち明るくし、精神面でも大変重要な役割を担っています。しかし、肌にとってはしみやくすみを起こして老化を早め、悪性腫瘍の原因になるなどのマイナス面が目立ちます。

皮膚のためにはできるだけ紫外線をカットすることです。日野 地球に届く太陽の光は赤外線、可視光線、紫外線の3種類で、知らず知らずの間にこれらの紫外線を浴びすぎることあります。紫外線(UV)には波長の長いものからUVA、UVB、UV-Cの3種類があります。UV-Cはオゾン層で吸収されるため、地上には届かないことになっています。

UVカットの商品が多く出回っていますが。日野 最近の化粧品には「SPF」という表示をよく見かけますが、SPF(Sun protection factor)はサンスクリーン剤を塗った場合、塗る前に比べ、どのくらい最小红斑量(最低、どのくらいの紫外線