

NHK

わかりやすく、確かな情報で

きよらの健康

[特集]

高脂血症

食べて納得! 血液サラサラ

あなたの血液 サラサラ?ドロドロ? / どんな食べものが効果的? / 中高年向けのおすすめメニュー / 子ども向けのおすすめメニュー

9
SEPTEMBER
2003

がん早期発見・

これだけは知っておきたい

がん検診 / 肺がん / 胃がん / 乳がん

女性にやさしい漢方治療

イライラ・不眠 / 肩こり・頭痛 / 生理の悩み / 便秘・肌荒れ

これで安心! 骨粗しょう症

新薬の効果は? / 生活の工夫で骨折を防ぐ / ほかに

病は気から? 心臓神経症

●嗅覚障害

●よくわかる腫瘍マーカー



巻末折り込み付録

ヘルスチェック
カレンダー

問診票・検査値付き

必ず見つかる！ あなたのピッタリ靴



Q 外反母趾です。幅の広い靴を履いても親指の付け根が痛みます。どんな靴を選んだらいいの？

外反母趾がいはんぼしは、足の親指が小指のほうに曲がる病気です。外反母趾の程度は、親指の曲がった角度（外反母趾角）を測るとわかります（下の囲み参照）。外反母趾角が15度以上だと外反母趾が疑われ、30度を超えると、ふつうに歩くだけでも、外反母趾は徐々に進行していきます。

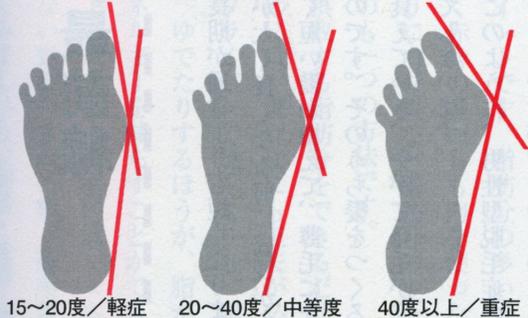
外反母趾では、親指の付け根の出っ張りが靴に当たって痛むため、幅の広い靴を選ぶ人が多いようです。しかし、幅の広い靴を履くと、足の幅が広がってしまい、かえって外反母趾が悪化してしまいます。

外反母趾の進行を防ぐためには、正しい靴選びが非常に重要です。まずは、外反母趾でない状態の足にピッタリと合う靴を選びましょう。選ぶポイントは、「つま先が広く、厚みが十分なもの」「指の付け根の

周りの長さに合う幅のもの」「ヒールは4～5 cmまでの低めのもの」です。

このような条件を満たす靴を選んだら、次に、「球環ばさみ」などの器具を使って、出っ張り部分に合わせて靴の革を伸ばします。こうすれば、自分の足にピッタリの靴が出来上がります。（回答・井口 傑）

●外反母趾の程度



外反母趾の程度は、足型を取って、外反母趾角を測るとわかる。出っ張りでっぱりと親指を結んだ線と、出っ張りとかかとを結んだ線のできる角度が外反母趾角。角度によって、軽症、中等度、重症に分類される。



Q 変形性膝関節症です。ひざが痛くても履ける靴は？

病気のために歩きにくい場合、整形外科医に相談すると、所属する義肢装具士が歩きやすい靴をつくってくれたり、病気の治療に効果のある靴を紹介してくれたりします。このような靴を「治療靴」といいます。「変形性膝関節症」の場合は、「足底板」という靴の中敷きのような装具を使います。一般的な足底板の外側を少し盛り上げて厚くすると、O脚になっていた膝が、正常な膝の形に近づくため、膝の痛みが軽くなつて、歩きやすくなります。

そのほか、治療靴には、圧迫されると潰瘍ががができることもある「糖尿病」や、関節が変形して靴が履きにくくなる「関節リウマチ」の患者さん用に、伸びる素材でできた靴や、麻痺まひした足首を持ち上げる装具などもあります。

病気で歩きにくい場合は、ぜひ整形外科医に相談してみてください。治療靴には健康保険が適用されます。（回答・井口 傑）

このページは、6月20日放送の「きょうの健康Q&A」の中から、トピックスを抜粋して掲載したものです。

以下のホームページもご参照ください。

日本靴医学会 <http://www.kutsuigaku.com>

日本足の外科学会 <http://www.jssf.jp>

慶應義塾大学医学部整形外科 足の外科グループ <http://web.sc.itc.keio.ac.jp/inokuchi>