

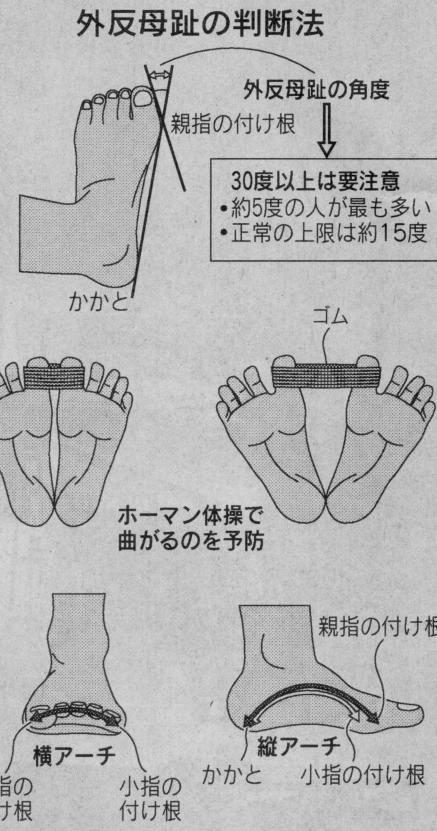
健康に気を使っている人も意外と見逃してしまったのが足の健康。足に合わない靴は親指が外側(小指側)に曲がってしまう「外反母趾(ぼし)」の原因になりがちで、悪化するとひざや腰の痛み、肩こりを引き起こすという。

二十代の女性Kさんの通勤スタイルはいつもスニーカーとヒールの高い靴。仕事がおもしろくなってきた入社四年目の今年、足の親指の付け根が靴に当たって痛むようになった。心配になつて病院に行くと、外反母趾と診断された。

足は体重を主に親指の付け根、小指の付け根、かかとの三点で支えている。これら3点を結ぶ間は横から見ると弓状に曲がって中央部がやや浮いており、アーチと呼ばれる。三本のアーチがバネのように伸びて地面からの衝撃を吸収している。しかし、外反母趾では親指と小指を結ぶ横アーチの形が崩れ、横に広がってしまう。

広がった指の付け根は靴に当たって痛む。進行すると親指が支えきれなくなったり体重を人さし指や中指の付け根で受けるようになります。足の裏にタコができる痛みを少しでも軽くしようと思いつかが変わってしまう。全身がよじれて腰痛やひざの痛み、肩こりの原因になる。合う靴もありなくなる。

日本では患者の九割が女性や男性でもなる人がいる



我慢は禁物 無理せず相談

性が多い」と井口講師は警告する。逆に外反母趾が進むホーマン体操、尺取り虫の運動もある。左右の親指で幅のあるゴム輪を引っ張るホーマン体操、尺取り虫の運動などだ。

「指の付け根が広がる前には足の指を動かして足のアーチを保つ予防を」と強調するのは高田馬場病院の町田英一医師。つまり最初からアーチの頂点につながる筋肉を鍛える運動が必要だ。

簡単な自己診断法としてまず紙を敷いた上に立つ。まつすぐな棒や定規を用意。足の親指と中指の付け根から指先へ沿って当て線を引き、二本の線が作る角度を測る。「三百度が危険度の境目」と慶應義塾大学医学部整形外科の井口傑講師は説明する。

痛みがなく三百度以下の場合はまず一安心。運動や靴選びと中敷きの工夫で進行を抑える。だが、三百度以上なら注意が必要で、普通に歩くだけでも進行してしまう。靴に気をつけば痛みがおさまる場合が多いが、親指の向きを治す手術をすることがある。三百度以下でも痛むなら医師に相談した方が良い。

主婦A子さんは妊娠七週。一週間前からつわりがあり、嘔吐(おうとう)を一日中繰り返していた。我慢していたが、そのうち体重が三キロ減少、尿の量も少なくなり、体に力が入らなくなつた。心配になり担当医に相談した。

つわりは妊娠嘔吐とも言多い。全妊娠の五〇一八〇%にみられるといわれる。食事の回数を多くして一回の摂取量を少なくする、むかつぎやすいにおいを避ける、水分と電解質を確保、気分転換をする——などで大部分は乗り切ることができる。

外反母趾予防 靴選びから

肩こり・腰の痛みの原因に

つま先余裕持つて

足裏運動なども効果的

つま先余裕持つて。まつすぐな棒や定規を用意。足の親指と中指の付け根から指先へ沿って当て線を引き、二本の線が作る角度を測る。「三百度が危険度の境目」と慶應義塾大学医学部整形外科の井口傑講師は説明する。

痛みがなく三百度以下の場合はまず一安心。運動や靴選びと中敷きの工夫で進行を抑える。だが、三百度以上なら注意が必要で、普通に歩くだけでも進行してしまう。靴に気をつけば痛みがおさまる場合が多いが、親指の向きを治す手術をすることがある。三百度以下でも痛むなら医師に相談した方が良い。

主婦A子さんは妊娠七週。一週間前からつわりがあり、嘔吐(おうとう)を一日中繰り返していた。我慢していたが、そのうち体重が三キロ減少、尿の量も少なくなり、体に力が入らなくなつた。心配になり担当医に相談した。

つわりは妊娠嘔吐とも言多い。全妊娠の五〇一八〇%にみられるといわれる。食事の回数を多くして一回の摂取量を少なくする、むかつぎやすいにおいを避ける、水分と電解質を確保、気分転換をする——などで大部分は乗り切ることができる。

ルが高い靴を履く人はまず履きやすい靴で通勤し、会社で履き替えるという方法もある。

全身のバランスにまで影響する外反母趾。「たかが足とは考えないで欲しい」と専門家は口をそろえる。

体のシグナル

つわり

主婦A子さんは妊娠七週。

一週間前からつわりがあり、嘔吐(おうとう)を一日中繰り返していた。我慢していたが、

そのうち体重が三キロ減少、尿の量も少なくなり、体に力が入らなくなつた。心配になりました。

つわりは妊娠嘔吐とも言多い。妊娠六週ごろより始まり、十六週ぐらいで軽くなることが多い。全妊娠の五〇一八〇%にみられるといわれる。食事の回数を多くして一回の摂取量を少なくする、むかつぎやすいにおいを避ける、水分と電解質を確保、気分転換をする——などで大部分は乗り切ることができる。