

心

2005 VOL.35

夏号

尾崎循環器科クリニック
内科

特集

見過ごさないで!
「足のトラブル」

～正しい靴選びとフットケアで健康に～

レッツ ライフスタイルウォーキング

やさしくひもとく医療制度の話

医療機関の窓口で支払う費用



特

集

見過ごさないで!

「足のトラブル」

正しい靴選びと
フットケアで健康に



足は、全体重がかかる部分だけに、痛みや変形などのトラブルがあると体全体にも悪影響を及ぼしかねません。一年の中でも素足になる機会の多い夏に、足の健康を見直してみませんか？

足のトラブルあれこれ

現代の生活は、とかく足に負担をかけがちです。長時間立ったままの電車通勤や、冷房の効きすぎ、足に合わない靴などは、むくみや疲労を招くだけではなく、本来の足の形を崩し、さまざまなトラブルや病気の原因になってしまいます。

例えば、タコやウオノメは、足の皮膚が部分的に強い摩擦や圧迫を受けたときに、その部分を守ろうとして

厚くなった結果でき
てしまうものです。

その多くは、足に合わない靴によって、足の指同士がこすれたり、靴に足が押されたりということ
が原因です。タコやウオノメは切ったり削ったりしても、靴

や歩き方を見直さないとまたできて
しまいます。次ページの「靴のチェック
ポイント」を参考に、自分の足に合っ
た靴を選びましょう。

また、特に女性に多いトラブルとして、**外反母趾**や**陥入爪**、**巻き爪**があります。外反母趾は、足の親指が小指側に曲がり、親指の付け根が出っ張って痛む病気です。陥入爪、巻き爪は、爪縁と呼ばれる爪の左右の縁が指に食い込んでいる状態で、親指に多く見られます。いずれも主に、先が細くきつい靴を履き続けることで、指や爪が圧迫され変形してしまう病気で、重症になると痛くて歩けなくなることもあります。

このほか、足の小指が親指側に曲がってしまいう**内反小趾**、足の指が縮こまって折れ曲がり、横からみるとハンマーのような形になる**槌指**(ハンマートウ)もよくある病気ですが、いずれも足に合わない靴が大きな原因の一つです。

特に糖尿病や閉塞性動脈硬化症の

人などでは、血行障害や神経障害から足の病変が悪化し、最悪の場合には壊疽を引き起こして下肢切断という
こともありますので、日常のフット
ケアが重要です。

足の健康は まず正しい靴選びから

このような足のトラブル対策用に、さまざまなパッドやサポーターなどのグッズが市販されています。しかし、これらは一時的な痛みを緩和するものがほとんどで、トラブルを予防する効果はありません。どんなに対策グッズを使っても、全体重がかかっている足が、合わない靴の中で圧迫される力にはかえません。つまり、トラブルを予防するにはまず正しい靴選びを知っておくことが大切というわけです。

自分に合った靴を選ぶためには、自分の足のサイズを正確に測っておくことをお勧めします。というのも、靴に表示されている「24.5cm」などのサイ



靴のチェックポイント

- 1 足の全長
親指とは限らず最も長い指から踵までの長さ。靴はつま先に手の小指ほどのゆとりがあるものを選ぶ。
- 2 ウィズ
足囲(ウィズ)、幅、傾きが合ったものを選ぶ。
- 3 かかとのフィット
すっぽ抜けたり、きつくないものを選ぶ。踵の縁がアキレス腱に食い込まないように、手の小指1本分のすき間があると良い。
- 4 足の甲のフィット
パンプスなどの甲の縁部分は、踏み返したときに甲に食い込まず、甲を痛めずに維持する適度な硬さがあるものを選ぶ。
- 5 つま先のフィット
つま先部分に指が広げられる幅と曲げられる高さがあるものを選ぶ(親指だけでなく、小指側にも余裕が必要)。

毎日できる簡単トレーニング

★他動運動の例

- ① 足の親指を手で持ち、何度か軽く内側(体の中心側)に曲げる
- ② 足の親指を内側に引っ張り5秒静止する。痛みがある場合は無理せず我慢できる力加減で
- ③ ①と②を30回1セットで、朝昼晩行う。事前に足を温めると効果的

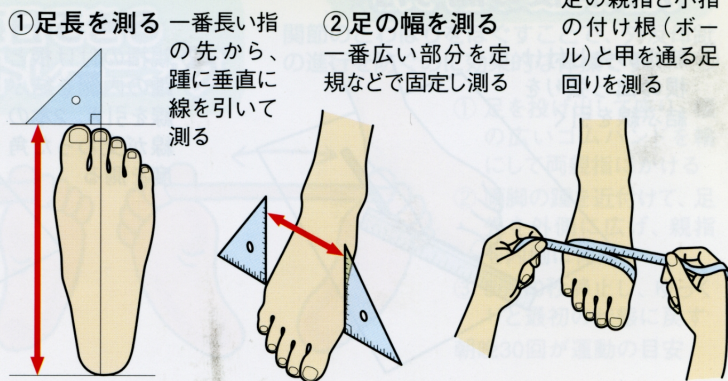


★自動運動の例 タオル寄せ運動

- ① タオルを床に敷き、その上に両足を揃えて立つか、椅子に座ったまま両足を置く
- ② 全部の指を使ってタオルを手前にたぐり寄せる。足指の屈伸や開閉を意識しながら数回行う



正しい足のサイズの測り方



- ① 足長を測る 一番長い指の先から、踵に垂直に線を引いて測る
- ② 足の幅を測る 一番広い部分を定規などで固定し測る
- ③ 足囲を測る 足の親指と小指の付け根(ボール)と甲を通る足回りを測る

「ゆるい靴」は逆効果!?

楽な靴がいいからと自分の足のサイズより大きめの靴を履くと、思わぬ足のトラブルに見舞われることがあります。

健康な足の裏には、三つのアーチと

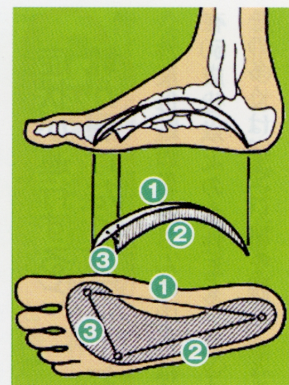
楽な靴がいいからと自分の足のサイズより大きめの靴を履くと、思わぬ足のトラブルに見舞われることがあります。

ズや、「E/E」などの幅は、デザインやメーカーによつて誤差が出ることが多いからです。足のサイズを測ってあげば、より快適な靴を選ぶことができますし、シューフィッターがいるデパートや専門店などで相談すれば、より自分に合った靴を見つけやすいでしょう。

呼ばれる弓形のカーブがあります。

- ① は踵から親指の付け根を通る足の内側の縦アーチ、② は踵から小指の付け根を通る足の外側の縦アーチ、③ は親指の付け根と小指の付け根を通る横アーチです。

必要以上に幅広の靴を履き続ける



3つのアーチ

毎日のストレッチと運動で足指の筋肉を鍛えよう

昔は草履や下駄を履いていたときに、鼻緒を足の指で挟んでいたため、自然に足指が鍛えられていたのですが、今は足の指を動かす機会がほとんどありません。そのため関節や筋肉が弱くなり、靴の中で押されて変形しやすくなっているのです。正しい靴選びとともに、足の指を鍛えて筋力をつけることも足のトラブルを防ぐのに有効です。

運動の種類には、外からの力で足指を動かす「他動運動」と足指の筋肉そのものが動く「自動運動」とがあります。前者は関節の柔軟性を高め、後者は筋力を強化するのに効果的です。毎日少しずつ、無理のない範囲で行いましょう。