

広瀬医院だより

VOL.44



ご挨拶

広瀬医院 院長 広瀬 亮宗

太陽がまぶしく照りつける季節になりました。日本の夏は、高温だけでなく多湿のために体調を崩しやすいので、健康管理に留意してお過ごし下さい。

さて、高温多湿の時期に気になるのが、カビの発生です。カビは、温度、湿度、酸素、栄養の4条件で発育、繁殖しやすくなります。日本はカビの育成に適した環境なのです。

1 温度…カビは、ヒトが生活する温度で十分発育しますが、とくに20℃を超えると活動的になり、28℃あたりで最も繁殖が盛んになります。温度が低くなると活動は鈍りますが、冷蔵庫内の食物にもカビは生えますし、冷凍室で繁殖するものもあります。

2 湿度…カビは、ジメジメした環境が大好きです。75%以上が好適で、100%に近づくほど、カビには条件がよくなります。

3 酸素…少しの酸素があれば、カビは成育します。

4 栄養…カビの胞子は大気中を飛んでおり、栄養源に付着して成長します。食物や紙、木材などだけでなく、プラスチックや住宅の塗料などもカビの栄養になりますし、布、皮革、ガラス、タイル、金属まで、カビはありとあらゆるものを栄養源として生えてきます。

カビが健康に及ぼす悪影響の代表は、食中毒です。また、アレルギーや喘息、水虫なども引き起こします。最近では、カビのにおいには、慣れて感じなくなっていますが、脳にストレスを与えているという研究結果も発表されています。

カビを防いで健康的に生活するためには、前述した四つの条件を一つでも抑える工夫が必要です。こまめに拭き掃除をすること、風通しをよくし湿気を外に出すこと、家具は壁や床から離すこと、台所のスポンジやまな板などは時々太陽にあてること、掃除機やエアコンのフィルターを定期的に掃除すること、などを心がけてください。

見過ごさないうで！ 正しい靴選びとフットケアで健康に 「足のトラブル」

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。

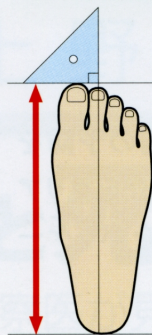
自分に合った靴を選ぶためには、自分の足のサイズを正確に測っておくことをお勧めします。というのも、

正しい足のサイズの測り方

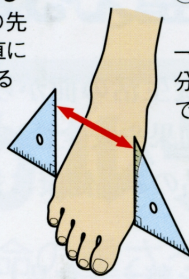
協力：慶應義塾大学医学部
総合医科学研究センター教授
井口 傑氏
(専門は足の外科、靴医学)

「日本足の外科学会」ホームページ
<http://www.jssf.jp>

「日本靴医学会」ホームページ
<http://www.kutsuigaku.com/>



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

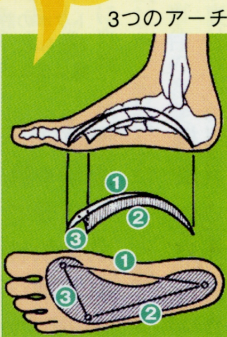


③ 足囲を測る
足の親指と小指の付け根(ボール)と甲を通る足回りを測る

「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と、このアーチがなくなり扁平足になったり、開帳足(横アーチがなくなり足の指が広がる状態、外反母趾の原因になる)になったりして、足の变形や歩いていて疲れやすいといった状態につながります。

きつすぎずゆるすぎず、足に合った靴を履いて、足本来の形を維持すれば、こうしたトラブルを防ぐことができます。

昔は草履や下駄を履いているときに、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ため、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

毎日のストレッチと運動で足指の筋肉を鍛えよう

靴に表示されている「24.5cm」などのサイズや、「EE」などの幅は、デザインやメーカーによって誤差が出ることも多いからです。足のサイズを測っておけば、より快適な靴を選ぶことができます。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。

毎日少しずつ、無理のない範囲で行いましょう。

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。

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、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



日常、あまり意識することなく顔や頭を洗ったりしますが、顔と頭の境界はどこでしょう。

- ① 目尻から耳の穴までの曲線 ② 髪の毛の生え際 ③ 鼻のつけ根から眉毛を通り耳の穴までの曲線