

足には、からだの 変化が大きく現れます。

足のトラブルといえば、まず外反母趾が思い浮かびます。そのほか糖尿病、血栓、椎間板ヘルニアなど、足に症状が出る病気は大変に多いそうです。足と健康について、足の専門医・井口傑さんに伺いました。

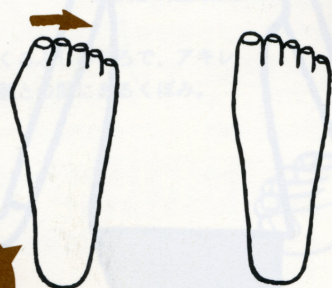
お話・慶應義塾大学医学部整形外科・井口 傑さん

40歳を過ぎると、 外反母趾になりやすい

足にトラブルを持つ女性の3人に1人が足の親指が外側に曲がる外反母趾です(図参照)。ひどくなると足が変形し、痛みで靴が履けなくなり、程度により手術をしますが、足の手入れや正しい靴選び、靴の改良、器具などでも対応できます。外反母趾の3大原因は①女性であること(関節の柔軟性が原因のひとつ)②遺伝(体型や体質が似ることによるもの)③ハイヒールや足に合わない靴を履くこと。特に40歳を過ぎると筋肉が弱まって土踏まず(アーチ)がつぶれ、扁平足になるために起こることもあります。

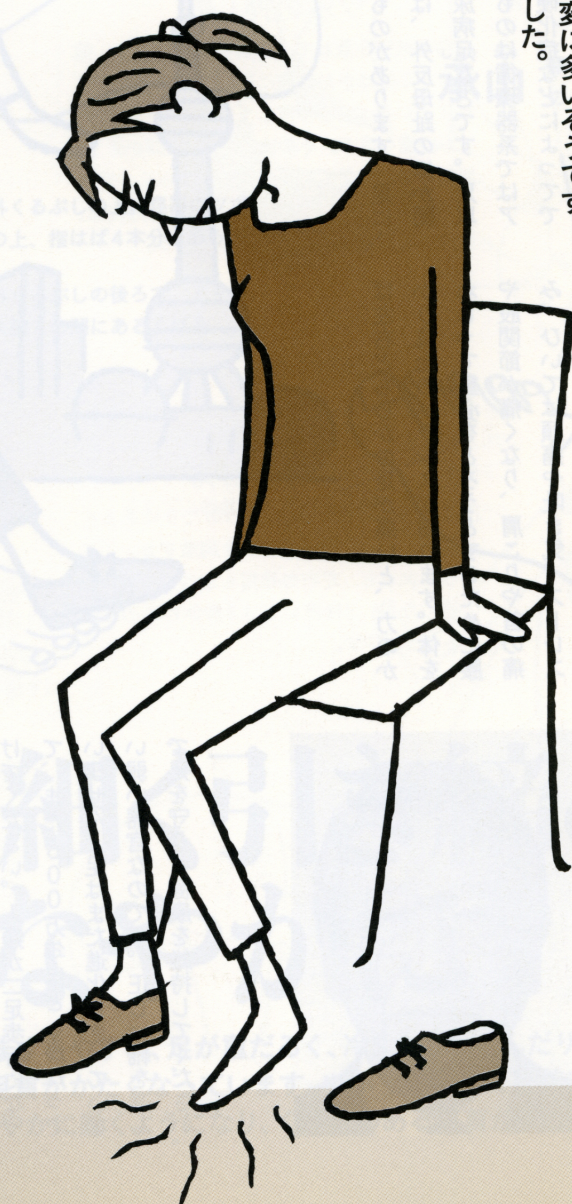
帯状疱疹から外反母趾になる人が増えている

また最近になって帯状疱疹が原因で外反母趾が起こるケースが報告されて



標準の足

外反母趾の足



います。帯状疱疹は神経に潜むヘルペスウイルスが原因で、皮膚の痛みや水ぶくれが起こる病気です。ウイルスに感染しても長いときは数十年も症状が現れません。気付かないうちに少しずつ足の神経が麻痺し、指を支える筋肉が弱まり、指が曲がるのです。

予防と進行防止には 正しい靴選びが一番

外反母趾の予防と進行の防止には、

正しい靴を選ぶことが大切です。ハイヒールなど先の細い靴はもとも指を外側に曲げるデザインになっています。さらにヒールで足が前に滑るため、足先にかかる体重の割合が増えています。まず、普通の靴で立っているとき、踵と足先にかかる体重の割合は、それぞれ5対5から6対4ですが、ヒールが高くなればなるほど足先の負担が増して9対1になることもあります。5センチのヒールで体重の25%、8センチのヒール

ルでは80%の重さが余計に足先に加わり、靴に押しつけられます。体重50キの人が5センチのヒールを履くと、12.5キの重さが足先にかかるのです。

それでもハイヒールを履きたい場合は、靴の内側の素材が滑りにくく、足首のストラップがあるもの、踵から土踏まずをしっかりホールドするものを選んでください。

また幅広の靴にも気をつけなければなりません。外反母趾の予防や進行の防止のためには足の指の付け根をしっかり支える必要があります。足囲がびったり合っているか、少しくつまめのほうがいいのです。

足に負担をかけることで起こる症状とは？

足は全身のちょっとした不調の影響が出やすい器官です。足にみられる病変には、足に原因があるものと、足以外



外に原因があるものがあります。足に原因があるものは、外反母趾のほか関節リウマチや糖尿病足などです。足以外に原因があるものは循環器系ではアテローム性動脈硬化症などによってできる血栓、神経系では椎間板ヘルニアによるものです。

ただし、足をみて病気がわかることはありませんが、足の病気が直接的に全体を悪くすることはありません。

でも足の痛みを我慢して歩くと、さまざまな症状が起こってきます。例えば

足の健康を守るために

ば左右どちらかの足が痛い、力のかり具合のバランスが崩れます。体をねじって重心をとろうとするために腰や股関節が痛くなり、肩こりや首の痛み、ひいては頭痛や吐き気、ストレスによる胃潰瘍になるケースもあります。

足の健康のためには適度に運動をして、足の筋肉を刺激して丈夫にしましょう。40歳、50歳になってからでも、

筋肉を鍛えることで足を守ることがで

きます。特にふくらはぎの筋肉を鍛えると、体重を支えやすくなり、足にかかる負担が減ります。

ただし、運動のやりすぎは禁物です。ある程度進行した外反母趾は早足でのウォーキングなど無理な運動で悪化することもあります。歩く場合はつま先の上があったウォーキングシューズで、ゆっくりと歩くことをおすすめします。そして足に合った靴をはきましょう。いま足に痛みのない人も、将来のために足を守るような靴を履くように心がけてください。人類が二足歩行になって、まだ600万年ほどしかたっていない弱い器官なのです。正しい靴を選んで足を守り、健康を維持してください。



慶應義塾大学医学部整形外科

井口 傑さん

1945年生まれ。慶應義塾大学医学部卒業。専門は足の外科、靴医学。慶應義塾大学医学部総合医科学研究センター・整形外科教授。「日本靴医学会」理事長。著書に『足の診療ガイドブック』『足のクリニック』（南江堂）『外反母趾を防ぐ・治す』（講談社）などがある。