

女性に多い 外反母趾

足の親指が小指側に曲がる

足の親指が小指側に曲がり、靴に触ると付け根が痛むのが外反母趾。特に女性に多い。痛みが出たらハイヒールなど先の細い靴はやめて、足に合った痛くない靴に履き替えること。治療するには、外反母趾に詳しい整形外科を受診する。

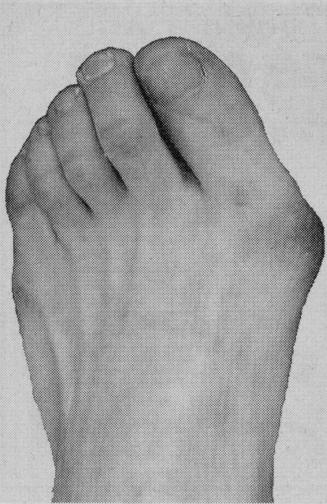
先の細い靴は避ける

◆扁平足でもなる
外反母趾は、足の親指の関節が柔らかく、靭帯が伸びやすい人が、ハイヒールやパンプスなど先の細い靴を無理して長期間、履き続けていると発症しやすい。

また、足の土踏まずの部分、つまりアーチ型になっていない構造が崩れ、扁平足になることによつて発症することもある。慶応義塾大学医学部外反母趾(左)とレントゲン写真(井口傑慶大総合医学部研究センター教授提供)

(東京都)総合医学部研究センター整形外科の井口傑教授は「足の親指の関節が曲がってきたり、痛みが出てきたりしたら、外反母趾を疑って早めに専門医に診てもらってください」という。病院では、レントゲン撮影により骨の位置や角度、形を検査する。足の親指が小指側に一五度以上曲がっていたら外反母趾と診断する。

◆指が動く高さの靴を外反母趾の予防と治療の基本は、足に合った靴を履くこと。



「間違っただけならいいけど、幅の広い靴が良いのでなく、足の寸法に合った靴を選ぶことです」と、井口教授は強調する。

治療では、症状に応じた、装具療法や運動療法、薬物療法、さらに手術。

術療法などが行われるが、あくまで専門医師の診断と指示によって治療することが大切だ。

お年寄りの海外旅行 滞在先で体調崩すケースも 健康状態把握して出発

海外旅行を楽しむお年寄りが増えているが、気が

を付けたのが体調管理。旅先で健康を害し、旅行を台無しにするケースもある。

◆脳血管障害や心臓病
日本医科大学多摩永山病院(東京都)救命救急センターの二宮宣文センター長は、お年寄りが海外旅行中に起こす病気の代表例として、脳血管障害や心臓病などの心疾患と、転倒による骨折を

挙げ、次のように指摘する。「自分の健康状態を十分に把握していない人が意外に多い。高齢になると、若いころに比べて体力は明らかに低下している上、生活習慣病を持っている上、その予備軍だ



その基本は、食生活と運動。食生活では、①朝

子供のメタボリックシンドローム 腹囲が身長50%で 体を動かすことが大切

メタボリックシンドロームの波は、子供にも押し寄せている。中等度以上の肥満児の五人に一人は、メタボリックシンドロームと推定されている。

◆食事見直し、運動をメタボリックシンドロームは、内臓肥満に加え

て、高血圧、糖尿病、高脂血症のうち二つ以上あるケースを指す。これらが悪影響を及ぼし合って、脳梗塞や心筋梗塞を非常に起こしやすくなる。子供も成人後の健康障害が心配され、診断基準が検討されている。

帝京大学医学部(東京都)小児科の児玉浩子教授は「高トリグリセライド血症などの数値は検査をしなければ分からないので、内臓肥満を示す腹囲を目安にするといいたいしょう。腹囲が身長50%以上ある場合は、生活習慣の見直しが必要で

子供のメタボリックシンドローム診断基準(案)

- 内臓肥満 : 腹囲が80%以上
あるいは腹囲が身長50%以上
- ①高トリグリセライド血症 : 120mg/dl以上
- ②低HDLコレステロール血症 : 40mg/dl以下
- ③空腹時高血糖 : 100mg/dl以上
- ④高血圧 : 小中学生=125/70mmHg以上
高校生=130/75mmHg以上