


きよの健康

わかりやすく、確かな情報で 

10
2010

9月27日～10月28日
教育テレビ 月～金
午後8時30分～8時45分

再放送(翌週)
教育テレビ 月～金
午後0時30分～0時45分

まずは減塩
1グラム!
||
しょうゆ小さじ1

認知症と
上手につきあう

- 肝臓・胆のう・すい臓がん
- インフルエンザ最新情報
- がんの放射線治療

食で健康づくり!

3種類のおぼろ

[アンコール放送]
骨粗しょう症対策
介護する人の高血圧

自分で血圧チェック／薬の治療(ARB、ACE阻害薬、β遮断薬ほか)

高血圧の治療

[特集]
こうして続ける!

中高年に多い
目の病気

- 白内障・緑内障
- 加齢黄斑変性
- ドライアイ



老後を楽しむ **お助けグッズ**

連載 ⑦

目はかすむ、足元はおぼつかない、もの忘れはする。

「年はとりたくないもの」とお嘆きのあなた。

たとえ脚力に自信がなくなっても、

転びにくい安定感のある靴があなたを助けます。

今月は、外出が楽しくなる「安全でおしゃれな靴」です。



① 足全体を包み込む形と、着地面の広いかかかとが転倒を防ぐ。

つま先が浮いているためつまずきにくく、靴底の凹凸が滑り止めになる。



② ハイヒールの高さは3cm以下に、ヒールは太めで靴の中で足が前に滑らないものを選ぶ。



補う安全な靴選びが大切だ。

60歳を過ぎると転倒は寝たきりにつながる

の一大事。転倒を防ぐには、落ちた脚力を

60歳を過ぎると、頭で考えるほどには体

60歳ごろから表面化する脚力の衰え

60歳代の豊子さんはある日、歩道のわずかな段差につまずいて転んでしまった。それ以来転びにくい安全な靴を探しているが、機能一点張りの靴はファッション性に欠け、豊子さんは靴選びに悩むことに…。

安全な靴の選び方

転倒しにくい安全な靴の条件は、

- ① 軽い(つまずきを防ぐには脚を高く上げて歩くことが必要だが、重い靴では難しい)
- ② つま先が浮いている(トウスプリングと呼ばれるつま先が浮いている靴なら、わずかな段差に足が引つかかることが少ない)
- ③ 靴底が滑りにくい素材と形状である(革ではなくゴム製で凹凸がついている)
- ④ 縦の長さ横の幅ともに足にぴったり合っている、の4つだ。

購入する時には、両足とも履いて足にぴったり合うかどうかを確かめたい。

横幅を表すEサイズは、大勢の日本人



イラスト：ユカリンゴ

の足囲を測り、いちばん多かったものをEと決めたといい経緯があり、日本人の半数近くはEかEEでカバーされるといわれている。

「窮屈でなくて楽だろう」と、足幅が合わないにもかかわらず、EEや中には4Eもの幅の広い靴を選ぶ人がいるが、これは禁物。幅の広すぎる靴では、足が靴の中で動いて、親指が曲がる「外反母趾^{がいはんぼし}」や、足の裏が痛む「開張足^{かいちやうそく}」の原因になる。

靴は用途を考えて履きたいもの

定年を迎えてから急にウォーキングで足を鍛えようとする人がいる。この場合の靴選びは逆に、ある程度重みがあり、靴底も厚く、歩くときに足に負荷が掛かるウォーキングシューズが勧められる。

日ごろ履くのは安全な靴、足腰を鍛えるにはやや重めの靴、生活を楽しくするにはおしやれな靴と、3種類の靴を状況に応じて履き替えることを、井口さんは勧めている。

歩道でつまずいて足腰の老化を自覚した豊子さん。安全な靴選びの参考になりましたか？



専門医から一言

井口 傑 (いのくち・すぐる)

日本靴医学会理事長


整形外科医の中には、女性のハイヒールを目の敵にする人が少なくありませんが、私は年齢が高くなったからといってハイヒールを履いてはいけなとは思いません。問題はヒールの高さで履く時間です。

ただしでは体重の3/4がかかるとにかかっています。ハイヒールでは、足の前方にかなりの体重がかかります。しかし、ヒールが3cm程度であれば前方部分の負担はそれほどではないことがわかっています。

とはいえ、ハイヒールを長時間履くのは禁物です。例えば、夜観劇に行くからといって朝からハイヒールを履くようなことはせず、直前に履き替えるようにしてください。ハイヒールによる足の痛みが翌日まで持ち越すようなら注意が必要ですが、ハイヒールを履いて歩いたときには足が痛かったが、翌日スニーカーで過ごしたら痛みは取れた」という場合にはハイヒールを履くことは問題がないと言えます。自分の感覚を信用することです。

商品の問い合わせ：①(株)ニューバランス ジャパン ☎03-3546-0997
②(株)シンエイ ☎03-3844-3245

きょうの健康

わかりやすく、確かな情報で 

11

2010

11月1日～11月25日
教育テレビ 月～金
午後8時30分～8時45分

再放送(翌週)
教育テレビ 月～金
午後0時30分～0時45分

【テキスト企画】
高齢者が注意したい
薬の副作用

漢方で対処！
更年期を上手に
のりこえる

- 気になる声のかすれ
- 皮膚のかゆみ対策
- エイズ 早期発見で抑える
- 夫婦で不妊治療

運動で健康づくり！
転倒予防に
欲張り体操

大腸の病気

【特集】
便秘・下痢

大腸ポリープ、大腸がん、
潰瘍性大腸炎

かぜとの見分け方は？
肺炎球菌ワクチンは？
肺炎対処法



老後を楽しむ **お助けグッズ**

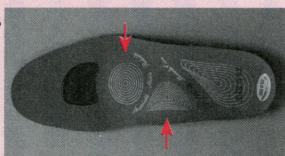
連載 ⑧

50歳ごろからは、がいはんぼし外反母趾やかいちょうそく開張足など、さまざまな足のトラブルが起きてきます。長年窮屈な靴で足を酷使した“付け”ともいえますが、大丈夫、あなたに合った靴は見つかります。今月は、「足にトラブルがある人の靴」です。

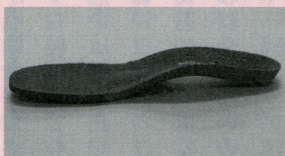


③ 外反母趾の患者さん用の靴。親指の当たる部分に切り込みがあり、革が伸びて痛みを防ぐ。

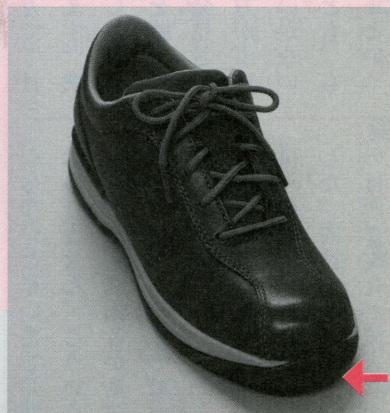
③のインソール。クッションが縦横のアーチを支える。



④ 立体的に作られたインソールもある。



① ひも靴は足を固定でき、足にトラブルがある人に向く。前部の厚い靴底が足の裏の痛みを和らげる。



② 足にぴったり合うなら、インソール（中敷き）にクッション性があり、ストラップつきのものも勧められる。

中高年に多いもう1つの足のトラブルに

もう一つのトラブル「開張足」

外反母趾の患者さんを数多く診察している、整形外科医で日本靴医学会理事長の井口傑さんは、「外反母趾」の患者数は、20歳代と50〜60歳代に山があるという。

「20歳代の外反母趾は、極端に高いハイヒールを履くことで引き起こされることが多いのに対し、中高年の場合は、若いころになった外反母趾が、ハイヒールを履かなくなっても進行し、足の靭帯じんたいが緩んだり筋力が弱ることをきっかけにして表面化してくるのです」（井口さん、以下同）

外反母趾が50〜60歳代の女性に多いわけ

若いころはすらっとした美脚が自慢だった節子さん（60歳）。

40歳ごろまでハイヒールで通勤していた。最近かかとの低い靴を履いても、足の親指が靴に当たって痛い。どうすればいいの？

「開張足」がある。

足は立体構造をしていて、かかとと親指と小指の3点で体重を支えている。かかとと2本の指の間にある縦のアーチがない状態を扁平足へんぺいそく、親指と小指を結ぶ横のアーチがない状態を開張足という。

開張足になると、本来は体重がかからな
い足の第2趾や第3趾にも体重がかかり、
指の付け根にたこができたり、進行すると
はだしでも足の裏が痛くなる。

症状に合った靴を選ぶ

「外反母趾や開張足は靴で治せるものではない
ありませんが、痛みを和らげ、進行を防ぐ
には靴選びが大切です」という井口さんに、



イラスト：ユカリンゴ

トラブルを軽減する靴の選び方を聞いた。

外反母趾の人は、「当たると痛いから」と幅広の靴を選びがちだが、これではかえって症状を進行させるといふ。

靴幅は、本来の自分の足幅に合うものを選び、痛みがある部分についてのみ、靴を工夫するのがよい。親指部分が伸びるように作られた外反母趾の患者さん用の靴もあるが、靴店で指が当たる部分だけを専用の器具で引き伸ばしてもらうこともできる。

開張足で足の裏が痛む人は、靴底が厚く、足の前部と土踏まずにクッションがあり、失われた横のアーチを補ってくれるようなインソール入りの靴を選ぶとよい。

健康づくりは歩行から

老化は足から忍び寄る。

「運動機能の低下を意味する『ロコモティブシンドローム』を防ぐためにも、足のトラブルを和らげる靴を根気よく探して、外出を楽しんでください」

外反母趾で履く靴がないとお嘆きの節子さん。自分の足幅を測って、足に合った靴を探すことから始められてはいいかが？



専門医から一言

井口 傑 (いのくち・すくも)

日本靴医学会理事

外反母趾で手術を受けるかどうか悩める人も多いことでしょう。私は、「どんな靴を履いても親指の付け根の痛みがなくならず、自分の好きなことができなくなったとき」や、「症状が進行して開張足を起こし、室内をはだして歩いても足の裏が痛くなったとき」には、手術を勧めます。

手術は骨を切って関節の位置をずらすもので、一般的に入院は1〜3週間、松葉杖つえが必要な期間は1〜2か月です。

しかし手術は最後の手段です。足のアーチを取り戻す運動を続けることで開張足や外反母趾の進行を遅らせることができます。その運動とは、

- ①足のじゃんけん（いすに座って足の指でグー、チョキ、パーの形を作る）、
 - ②尺取り虫運動（両足を開いて立ち、指を曲げたり伸ばしたりして前に進む）、
 - ③つま先立ち、
- の3つです。この運動を毎日根気よく続けるようにしてください。

商品の問い合わせ：① ABC-MART ☎03-3476-5448

② (株) モーダ・クリア ☎03-3875-7050

③④ 世界長 (株) ☎03-5631-5143