

新しい50代 50組100人の「夫婦のカタチ」

H W I R S

7
[ハーズ]
July 2016

創刊100号記念号

JTB NICE GIFT
¥5,000を100名様に
プレゼント!

「もう完成!」って、ちょっと早すぎませんか?
あなたの夏に足りない!

薄着の季節だから
ジュエリーの力を信じ

- 森口瑤子さんの“盛るほどほっそり、な手元が気に”
- カジュアル問題は「清潔感ジュエリー」におま
- 賀来千香子さん もっとさりげなく、さらに親

“普通にオシャレな人..がいつ
SNAP ミラノサローネ20

森下久美さん 娘と弾ける石垣

マスターしたい「後れ毛」ありきのま

「オシャレでアがる! コスパでアがる!」夏

100名様プレゼント!

50女なら、本腰UVケ

小泉今日子

まだまだ大人になりたい50

2人だけの時間が戻って、見えてきたこれからのこ

50組
100人の

新しい50代

夫婦のカタチ



ヒール靴は大事だけれど、ちょっと足にきています

外反母趾? いいえ、 モートン病です。

何十年もヒール靴にお世話になっている私たち。

足の痛みは日常茶飯事、タコもずっと治らないという人が増えてきているようです。

足の裏が痛いくらいで病院に行くなんて大げさだという声も多いですが、
外反母趾だから……と諦めていると、「モートン病」だったというケースが。

我慢しているうちに悪化させ、激しい神経の痛みに襲われて歩けないなんていうことも。
ヒール靴とこれからも付き合うには、自分の足の痛みが何なのかをはっきりさせましょう。

ヒールを履くと足が痛いのは「外反母趾」だと思い込んでいませんか?

モートン病チェックリスト

1個でも当てはまれば、「モートン病」の可能性あり!

Check!

1. 足の人差し指、中指、くすり指のいずれかの指の付け根の関節の足底部に痛みを感じる
2. その痛みは踏み返しの時に強い
3. その部分にタコまたは魚の目ができている
4. その硬い部分(中足骨骨頭部の下)を押すと痛い
5. 骨頭(指の骨の付け根)と骨頭間の柔らかい部分を押すと痛い
6. 足の親指と小指の付け根の関節を手で握って締めると、いつも痛む場所に痛みを感じる
7. 痛む場所を指で押すと痛みが指先に響く

足の裏の脂肪が減ってくるHERS世代に特に多いのが「モートン病」！ 年には抗えないの……？ 足の専門家・井口傑先生に聞いてみました

ハイヒールを履く女性が
注意すべき病気とは

編集部 ハイヒールを履くことが多

い50代の女性が罹りやすい足の障害にはどのようなものがありますか？

井口先生 (以下、井口) モートン病、外反母趾、内反小趾、爪下血腫、ハンマー・トゥ、足関節外足靭帯損傷などがあります。

編集部 モートン病とは？

井口 足の裏の神経が圧迫されて炎症を起こし神経が肥大して痛みや痺れを感じる病気です。今は神経が肥大してはなくても、年齢の変化により足裏の脂肪が減少したり、過度な圧迫が加わったりして起こる指の付け根付近の違和感や痛みは、全てモートン病と呼ばれています(中足骨骨頭部痛)。足の指の付け根のタコも、圧力がかかった部分を守るためにできたものですので、モートン病の徴候と考えられます。個人の状態にもよりますが、悪化して痛みが出る場合もありますし、タコに守られ神経痛には至らない場合もあります。

編集部 その他の障害についても簡単に教えてください。

井口 外反母趾は、足の親指が付け根の関節で小指の方向に曲がり、変形することで痛みを起す病気です。

内反小趾は反対に、足の小指が親指の方向に曲がり変形するものです。ハンマー・トゥは指の関節が折り返されて、タコや魚の目を引き起こす病気。爪が黒くなる爪下血腫の場合、若いうちは爪が生え替わりますが、50代を過ぎると元には戻らず変形したままになってしまうこともありますので注意が必要です。足関節外足靭帯損傷は、バランスを崩し足首をひねることで靭帯を痛めてしまう状態です。クセになり重症化すると手術に至るケースがあります。足の障害は他にも影響を及ぼすことがあります。

編集部 モートン病の治療はどのようなものですか？

井口 足の裏の脂肪を増やすことはできませんから、足にかかる圧力を減らす靴を履いて、負担の少ない歩き方を学ぶことです。肥大した神経の痛みがひどい場合は鎮痛消炎剤を服用したり、ステロイド剤を注射したりします。最終手段としては神経を取り除く手術をします。神経が肥大してしまつと、手術以外には根治は難しいので、悪化させないことが重要です。

運動をするよりも
足に負担の少ない靴を

井口 傑先生

慶應義塾大学医学部卒業、東京専売病院整形外科部長兼リハビリテーションセンター長を経て、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、'08年退職。現在、日本足の外科学会名誉会員(第24回会長)、日本靴医学会名誉会員(第13回会長)。



編集部 どのようなことをするとモートン病になりやすいのでしょうか？

井口 モートン病を発症するかどうかは、個人の差が大きいのです。体重、普段歩く時間、石畳のようなゴツゴツとした硬い道をどのくらいの頻度で歩くのか、どのくらいの割合でどのような靴を履くのか、どのくらい神経が過敏なのかなどによってかなり個人差がある病気です。同じ頻度で足に負担の大きいハイヒールを履いていても、痛みが出ない人もいます。

編集部 どのような靴が、足にとってはいいのでしょうか？ またヒールの高さで足への負担はどのくらい変わりますか？

井口 クッション性の高いスニーカーなどがモートン病にとってはいい靴といえます。ヒールが高ければ高いほど、前足部への負担は大きくなります。なので10cmのヒールよりは5cmのヒールの靴のほうが負担は格段に少なくなります。理想は5cm未満のヒールですね。つま先部分が薄い靴も足への衝撃が強くなってしまつてしまいます。

編集部 最近の靴で「ブラットフォーム」という、つま先部分が厚底になっている靴がありますか？

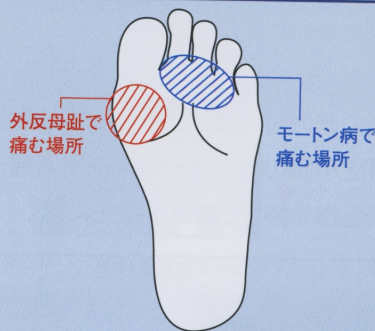
井口 底が薄い靴よりもいいですね。ヒールの傾斜も緩やかになり、足への負担は軽くなると思います。ただ歩いた時に安定感があることが大切です。前に厚みがあつてもヒール部分が細いものだと不安定になり、足に負担がかかります。ヒールがなるべく太いもののほうがいいんです。ハイヒールを床に置いた時に倒れてしまつものは避けたほうがいいですね。そして足首にストラップがついているとより負担が減ります。

編集部 今年は足首にストラップのついている靴だけでなく、レースアップの靴もよく売られていますか、このような靴はどうでしょうか？

井口 紐一本でも前滑りしにくくなりますので、ないものより安定性はいいと思います。

Column

外反母趾とモートン病ってどう違うの？



足の裏はテニスボールのように弾力のある脂肪で覆われており、通常は圧力をかけてもつぶれません。ところが年齢と共に脂肪が減少し張りがなくなることで、踏み込んだ時に空気の抜けたテニスボールのように完全に押しつぶされ、クッションのない底突きという状態に。神経に圧がかかり痛みや痺れが出たり、タコができたりします。これがモートン病です。外反母趾も親指が内側に变形し床からの圧迫で神経痛を感じることもありますが稀に誤診されることがあります。

編集部 他に靴に関して気をつけたほうが良いポイントはありますか?
井口 靴の幅は広すぎず狭すぎない、自分に合うものを選ぶこと。

編集部 安定して歩けることが大切とのことですが、足指体操などをおこなうことも効果がありますか?

井口 足指体操は初期の外反母趾や内反小趾などの症状には効果的です。足指体操は普段使っていない足の中の筋肉を使うし、足の裏をよく見たり、足の状態を確認するという点でも効果があります。しかしモートン病に関しては、劇的な効果は期待できません。

ハイヒールは履きたい。悪化させないためには?

編集部 モートン病を悪化させないためには、どうすればいいですか?

井口 痛みが治まるまでは、クッション性のあるスニーカーのような靴を履くことをお勧めします。なるべく痛みのある部分に圧力がかからないようにし、炎症を抑えるようにします。神経が太くならないように、無理をしないことが大切。神経が太くなってしまうと、敏感になり痛みが出やすくなります。病院や専門店

で靴をオーダーしたり、インソールをオーダーで作ったりする方法です。市販のインソールを使用するだけでも効果はあります。市販のインソールは治療用製品ではありませんが、クッション効果はありますね。合わないと感じた場合は、すぐに専門医に相談してください。痛みが治まっても、無理をするとまた痛みが出る場合が。脂肪が増えることは期待できませんので、インソールをなるべく使い続けるのがお勧めです。

編集部 市販のインソールはどのようなものを選びたいでしょうか?

井口 指の付け根にクッション性のあるものを選んでください。土踏まずの部分にパッドが入っているアーチアップ効果のあるインソールは、立っている時には指の付け根への圧力を分散させます。ですが、一番痛みを感じる踏み返し時には土踏まずは関係がありませんので、アーチアップのパッドだけでなく、足指の付け根部分にもクッション性のあるものを選びたいでしょう。靴下を履くだけでもクッション性は増しますので、併用できるタイプもいいですね。

どうしたらいいでしょうか?
井口 パーティ会場の入口まではヒールのない靴を履き、入口でハイヒールに履き替えるだけでもかなり足への負担が減ります。要するに、過剰な圧力が足にかかる時間を短くすることが一番効果があるんです。普段の生活の中でも通勤時はスニーカーにし、会社に到着後にハイヒールに履き替えるということも是非おこなってほしいです。

編集部 最後にHERS読者さんへひとことお願いします。

井口 一日一回は、ご自分の足を裏まできちんと観察してお手入れしてください。いつまでも健やかな足でいていただきたいと思っています。