



足・脚はとっても大事です！

～その腰痛・肩こりは、足・脚のせい？～



医療法人社団 秀皓会 理事長 船本 全信

少しずつ春の訪れを感じるようになりましたが、皆さん如何お過ごしでしょうか？花粉症に悩まされていませんか？さて、今回はフットケアについてお話ししたいと思います。フットケアと言っても、巻き爪や水虫の方ではありません。扁平足や外反母趾・O脚・X脚といった足・脚のトラブルです。例えば、O脚・X脚はいずれも骨盤が歪んだ状態ですが、骨盤が歪んで重心のバランスが崩れると、一部の筋肉に負担がかかり、腰痛や膝の関節痛を引き起こし、また外反母趾を来します。

またその状態は、血流の流れが悪い状態でもあるので、代謝が悪くなって浮腫み、太りやすく痩せづらい体質、冷え性・便秘になりやすい、疲れやすいといった様々な体調の変化を来すため、侮れません。いくつか足のトラブルについて、これからお話ししたいと思います。

外反母趾

足の先端の変形を生じる傷害で、強い痛みを伴います。特徴としては母趾の付け根が内側に膨らみ、反対に指先は外側に傾いていきます。これを外反といいます。隣接する人差し指も同様に傾いていくケースや、親指に押されて下に入るケースもあります。放置をしていると改善せずに、どんどん悪化し、付け根の骨が膨らんで腫れ(腱膜瘤)で、靴が履きにくくなり、靴擦れやタコや魚の目が出来やすくなります。また姿勢の崩れを増長させ、その結果、腰痛や肩こり・頭痛を生むことにも繋がります。原因の多くは下記のようなものです。

- ・足内部の筋肉が衰え、中足骨が拡がり、母趾根を適切な位置にキープできなくなる
- ・土踏まずのアーチが落ちている(=扁平足)
- ・XO脚である(ヒザは内側なのに、つま先は外側を向いている)

特に扁平足や小股&ペタペタ歩き、XO脚を伴っている方に見られることが多いです。

足底筋(腱)膜炎

足の指の付け根から踵まで、足の甲を弓のようにピンと張って支えている弦の役目の腱組織・足底筋膜に炎症が起き、小さな断裂を起こして痛みをもたらす病気。多くはかかとの骨の前あたりに痛みが起こる。主に40～50歳代以上で発症するが、若い世代でも高いヒールを履いたり、スポーツ選手などに多く見られ、朝起きて足をついた時に痛い、歩行時にかかどが着地した瞬間にチクとした痛みが走ります。特に走ったりジャンプしたり、激しい運動をした際に悪化します。扁平足は、足の骨格が崩れた状態ですので、足底筋膜に負担がかかりやすくなっています。

中足骨骨頭痛

ヒールを履いている人の殆どが経験する痛みです。長時間歩くとジワジワと足趾の付け根の真中あたりが痛くなってきます。そして、その痛い場所に一致して、タコができやすくなります。フローリングの上を素足で歩いたりすると成り易く、外反母趾の人の殆どはこのトラブルを併発しています。

X脚・O脚

- ・O脚の特徴

立位時に両脚を閉じていても両膝の間に空間ができる事を言います。脚が全体的に外側に弯曲しており、正面から見るとアルファベットの「O」の字に見え、酷くなると太ももやくるぶしの間にも空間ができます。O脚になる原因は、間違った姿勢や歩き方による骨盤の歪みや生活習慣が大きく影響しています。外反母趾や扁平足になりやすい女性は、O脚にもなりやすいと言えます。

- ・X脚の特徴

X脚は立っているときに、膝を軸にして膝下が「くの字」になっていることを言います。正面から見ると、アルファベットのXの字に見えることからこのように言われています。(裏面へ続く→)

X脚も姿勢の悪さや歩き方などが原因で骨盤が歪みが原因と言われています。脚を組んで座っていたり、ハイヒールをよく履く人、内股歩きなど歩き方が悪い場合は要注意です。放置すると外反母趾や骨盤回りのトラブルなどの原因にもなるので注意しましょう。

扁平足

扁平足とは足の裏の「土踏まず」がない状態。足裏にあるべき綺麗なアーチが落ちてしまっている状態です。足裏全体で地面に接するような感覚があります。足の内側に力をかけて立っている感じがあり、かかとよりもくるぶしが内側に入っている感じの方もいます。このような状態はかかとの骨が外反しているといい、このタイプを「外反扁平足」といいます。扁平足が重症の場合には足の内側だけで接地し、足の外側や足指が浮いてしまう方もいます。扁平足は着地の衝撃が大きいので、立ち仕事や歩行・走行時に足が疲れやすくなります。歩く姿勢が悪くなり、膝痛や腰痛・肩こり・頭痛の原因となります。

以上、簡単にお話ししましたが、ただかか足・脚の事と思わず、全身の体調にまで異常を来しうる恐るべき病気です。4月から、フットケア外来を始めます。中敷き等の靴のフィッティングや症状改善のためのトレーニング指導等、皆さんの状況に合わせてご説明します。お気軽にご相談ください！

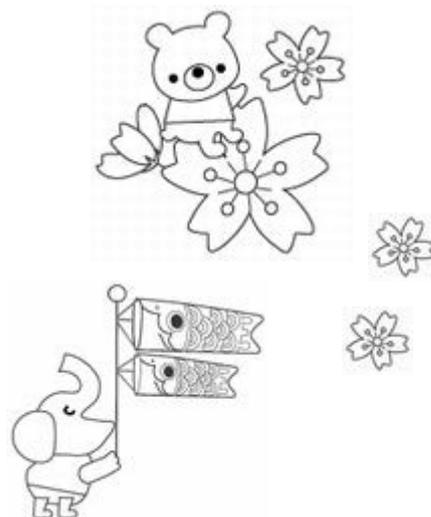
【ふなもとクリニック エコー検査予定】

4月の予定

井上先生 7(土)午後・21(土)午後・28(土)午前/午後
杉山先生 6(金)・13(金)・20(金)・27(金)
池田先生 10(火)・24(火)
山本先生 12(木)午前/午後

5月の予定

井上先生 未定
杉山先生 11(金)・18(金)・25(金)
池田先生 8(火)・22(火)
山本先生 未定



こんにちは、訪問看護ステーションふくろうです

私たちは皆様の「住み慣れた環境（ご自宅）で安心して過ごしたい。」という願いを叶えるために、平成19年に開設し早10年が経ちました。看護師8名と事務職員2名が力を合わせて、利用者75名・毎月400件の訪問を行っています。昨春からは事務所をデイサービスの3階に移転、心機一転し日々の訪問に励んでいます。

訪問看護は、医師の指示によりケアを行うサービスなのですが、その内容は病状の観察から始まり、排泄コントロール・床ずれの予防や処置・服薬管理・苦痛の緩和など非常に多岐にわたります。その中でも24時間の連絡対応体制や緊急時の対応は、利用者様に大変喜ばれています。また、PEG（胃ろう）・CVポート（中心静脈カテーテル）・HOT（在宅酸素療法）・人工呼吸器等の管理サポートなど専門性の高いケアの提供も行い、重症の方のお家での暮らしを支えています。

皆様が生活される上での不安を取り除き、自分らしく生きていくお手伝いができる様に日々経験を積み、知識と技術の研鑽に努めています。訪問看護サービスを受けてみたいと思われる方は、ぜひ一度ご連絡くださいませ。

◆ふなもとクリニック 〒663-8165 西宮市甲子園浦風町7-13 tel. 0798-81-1192

◆ふじもとクリニック 〒663-8165 西宮市久保町7-35 レインボー酒蔵通1F tel. 0798-42-7692

◆居宅介護支援事業所・ヘルパーステーション **ふくろう** 〒663-8165 西宮市甲子園浦風町6-20

◆訪問看護ステーション・デイサービスセンター tel. 0798-40-9500(代表) 0798-49-7670(デイ直通)
tel. 0798-45-5066(訪問看護直通)