



中高年の足のトラブルとその対策

人の足には、縦アーチ(土踏まず)と横アーチと呼ばれる骨性のドーム状構造があり、この構造によって安定して二本足で立ち、スムーズに歩くあるいは走る事が可能になっています。アーチを支える機構として、合計26個の骨と、じんた靭帯、筋・腱などの軟部組織が挙げられます。

これらの組織が加齢などにより傷つけられると、アーチ構造は崩れ、足にさまざまな痛みや機能障害を来すこととなります。その代表的疾患が、外反母趾と足底腱膜炎ていけんまくえんです。

【外反母趾】母趾の付け根が内側にせり出すことで、母趾先端が小趾側に倒れて見える疾患です。女性に圧倒的に多く、発症年齢は体質が主な原因である10~20歳代と、先細の靴やハイヒールの愛用、体重増加、加齢などが要因となる40歳代以降に分かれます。近年、生活習慣の欧

米化に伴い、日本人にも一般的な疾患となってきました。軽度の変形では、靴を履いた際の母趾の付け根内側の痛みが主な症状となりますが、進行するとアーチ構造が崩れることで生じる足底痛や、第2趾の背側脱臼を来し、裸足でも痛みを自覚するようになります。うまく体重を支えられない、転びやすいといった機能障害も出現します。

変形の矯正には手術(第1中足骨矯正骨切り術)が有効です。しかし、後療法期間が3カ月以上に及ぶため、仕事を持っている方、高齢の方では保存療法が優先されます。保存療法では、(1)靴選び、(2)足底板、(3)母趾外転筋運動が柱となります。緩すぎる靴は、母趾の付け根内側への広がり有助長し外反母趾を増強するので避けてください。アーチ構造を補う足底板(足型に合わせて作製)は足底痛の軽減に役立ちます。母趾先

端を内側に開く母趾外転筋運動(グーパー運動)は、軽度の変形では、疼痛の改善ばかりでなく変形矯正にも有用です。

【足底腱膜炎】土踏まずが崩れないよう、足底には足底腱膜と呼ばれる厚い膜構造があります。足底腱膜炎は、加齢に加え、長時間の立位や歩行、過度の運動などが引き金となり、足底腱膜が踵の骨(踵骨)しょうこつに付着している部分で小さな亀裂を来し、踵骨の下に痛みを生じる疾患です。起床直後の1歩目に強い痛みを自覚するのが特徴的です。保存療法が治療の主体となり、(1)引き金となった運動があればそれを控える、(2)足趾を背屈させ足底腱膜のストレッチを行う、(3)足底板により縦アーチを支え、足底腱膜に加わる負荷を軽減することが主な治療となります。疼痛消失まで数カ月を要することが稀ではありません。