

脚の健康は全身の健康を支えます。

Vol. 39
Aug.-Sep. 2022

あ し 科
ASHIKA
Presented by Sato vein surgery clinic

家では裸足がオススメ

扁平足・外反母趾の
予防と対策



家では裸足がオススメ 扁平足・外反母趾の 予防と対策

足の表面がデコボコしない、いわゆる「かくれ静脈瘤」で当クリニックを訪れる患者さんのうち、約7割の方が扁平足や外反母趾になっていたり、なりかかっていたりしています。今回は、足の血流を悪くして、心臓に負担をかけることもある扁平足・外反母趾について解説します。

扁平足、外反母趾とは

扁平足とは、足首周囲の筋肉や、足の骨を支える靭帯が弛み、足の裏にあるアーチ(土踏まず)が平らになってしまうことです。扁平足がひどくなると、指の骨が変形して外反母趾になることもあります。

医学的な統計値においても、かくれ静脈瘤の患者さんの約3分の2が扁平足や外反母趾になっているようで、当院の数字とも一致しています。ただし、静脈瘤になったから扁平足になるのか、扁平足になったから静脈瘤になるのか、詳しいことはわかっていません。

しかし、扁平足になると、足の2つのポンプ機能を十分に働かせることができなくなるので、下肢の血流が悪くなり、むくみや静脈瘤の慢性化や悪化を招くことは間違いありません。

扁平足や外反母趾になると

足の形が変わってしまうと、大きめのサイズの靴を選んだり、サンダルなどを履いたりするようになりがちです。すると、靴を足先に引っかけるようにして履くことになり、爪先を上げて足のかかとを地面に擦るようにして歩くようになり



2つのポンプ機能

下肢の血液を心臓に返すため、人間の足には2つのポンプ機能が備わっています。

1つ目が足の甲と足の裏のアーチです。歩くときに足の裏のアーチを使い、足の甲から爪先がしなやかに動くことで足首が動きます。

2つ目はふくらはぎの筋肉です。歩行時に足首が上下に動くことでふくらはぎの筋肉が収縮し、これによって下肢に溜まった血液を心臓に返すことができます。

ます。

このような歩き方をしていると、下肢の血流が悪くなり静脈瘤になりやすくなります。また、既にかくれ静脈瘤になっている場合は、症状を悪化させることとなります。

進行と自覚症状

初期の頃は、朝起きて1～2分の間、足の甲に痛みが出ることが多いようです。また、歩き出したときにも痛みが出ることが多いのですが、いずれにしても痛みはすぐに消えてしまいます。

少し症状が進むと、くるぶしの内側の骨（内果）が飛び出してきます。

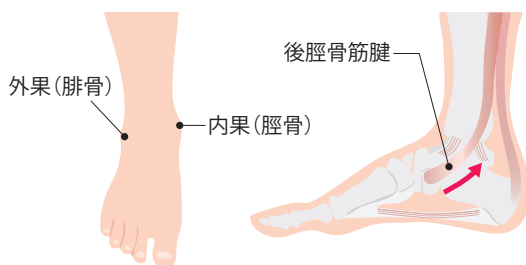
内果の内側には後脛骨筋と呼ばれる、足の裏のアーチを吊り上げる腱があります。加齢や体重の増加などが原因でこの腱が弛むと、アーチを吊り上げることができなくなり、足の裏が地面に着くようになります。

足の裏が平らになってくると、歩いても足首の筋肉を動かさないため、足首の関節周囲の筋肉が弛んできます。また、足の裏のアーチは26個の骨が繋がってできていますが、この骨を支える靭帯や周囲の筋肉も同様に弛んでしまい、

変形が進んでしまうこともあります。

また、足の裏がべったりと地面に着くようになると、だんだん足の指と指の間が開いてきます。このうち、開いた親指が「く」の字に曲がってしまうのが外反母趾です。

さらに症状が進むと足の爪先が外側に向いて開いてしまい、かかとに重心がかかってペンギンのような歩き方になります。足のポンプ機能が働かないために下肢に血液が溜まり、心臓にも負担がかかってしまいます。

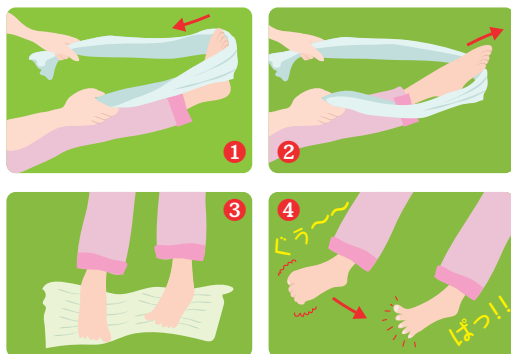


予防と対策

扁平足にならないようにするために、足首や足の指を使った運動をしましょう。

タオルを使って

- ①足を伸ばして床に座り、足の裏にタオルを掛けて手前に引っばります。しばらくしたら②タオルをゆるめ、反対に爪先を伸ばすようにします。イスに座って行うこともできます。
- 裸足でイスに座り、③足の指で床に置いたタオルをつかんだり放したりします。また、④足の指を閉じたり開いたりするのも効果的です。



家の中を歩くとき

- 爪先立ちで歩いたり、足の内側を上げて外側だけを使って歩いたりします。

また、靴には扁平足を予防するインソールを入れるようにします。

既に扁平足になっている場合は、扁平足を矯正するインソールを使うか、整形外科で作ってもらうとよいでしょう。

靴を履いているときや歩くときには、なるべく爪先に力が入らないことが理想です。扁平足になると爪先に力が入った状態になり、さらに足全体にも力が入るようになって血流が悪くなります。



家の中ではなるべく裸足で

自分の足の状態をよく見るために、家の中ではなるべく裸足で過ごすようにしましょう。足の形の変化にも気づきやすくなります。

また、裸足でいると足の指をよく使うようになり、扁平足の予防にもつながります。

院長室から

今回は扁平足と外反母趾についてお話ししましたが、普段、扁平足や外反母趾と下肢静脈瘤とを結びつけて考える方は、あまりいないと思います。

しかし以前にお伝えしたように、なかなか治らないしもやけが、実は血管の病気の症状の一つだということもあります。

家の中では裸足で過ごすことをお勧めするのは、自分の体ときちんと向き合うことの一つの実践でもあります。

異常に早く気づくことで、簡単な治療や生活習慣の改善で良くなるケースも多くあります。不安があれば、小さなことでもかかりつけの医師に相談することが大切です。

自分や家族の健康を守るため、まず自分でできる対策や予防をしっかりと行うことを心掛けてください。

診療のご案内

2022.8月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	休診	○●○	○●○	○●○	○●○	○●○
7	8	9	10	11	12	13
休診	休診	○●○	○●○	休診	休診	休診
14	15	16	17	18	19	20
休診	休診	休診	休診	休診	○●○	○●○
21	22	23	24	25	26	27
休診	休診	○●○	○●○	休診	○●○	○●○
28	29	30	31			
休診	休診	○●○	○●○			

2022.9月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				○●○	○●○	○●○
4	5	6	7	8	9	10
休診	休診	○●○	○●○	休診	○●○	○●○
11	12	13	14	15	16	17
休診	休診	○●○	○●○	休診	○●○	○●○
18	19	20	21	22	23	24
休診	休診	○●○	○●○	休診	休診	○●○
25	26	27	28	29	30	
休診	休診	○●○	○●○	休診	○●○	

午前診 … 9:30~12:00 手術 … 13:00~17:00 午後診 … 17:00~19:30



S-K-C

医療法人 医友会

サトウ心臓血管外科クリニック

〒606-8387 京都市左京区法林寺門前町37番
アバンエスパス鴨川1F

TEL 075-762-1082 FAX 075-762-1083

<http://www.sato-vsc.com>

- 京都市営地下鉄東西線「三条京阪駅」下車
地下鉄2番出口正面
- 京阪電鉄「三条駅」下車9番出口東へ50m

