



希望

マンスリー 済衆館だより

第136号
2018.7月号

医療法人 済衆館 済衆館病院
〒481-0004 北名古屋市鹿田西村前111番地
TEL.0568-21-0811(代表)
FAX.0568-22-7494
e-mail: saishukan@rio.odn.ne.jp
http://www.saishukan.com

発行/済衆館病院広報委員会

若い時より気を付けていれば予防できる「外反母趾」/どんな靴を選んだらよいでしょうか?

外来診療担当医表(7月)

		月	火	水	木	金	土
内科	午前	横崎 消化器	渡辺 消化器	森 糖尿病・膠原病	羽賀 循環器	吉田(勝) 循環器	柳澤 呼吸器
		今村(亜) 循環器	橋本 呼吸器	今村(亜) 循環器	渡辺 消化器	大高 循環器	多田 第1・2・3 腎臓
		岡田 消化器	小嶋 循環器	吉田(勝) 循環器	伊藤(隆) 脳神経	伊藤(隆) 脳神経	担当医
		森 糖尿病・膠原病	鈴木(重雄) 消化器	横崎 消化器	岡田 消化器	岡田 消化器	担当医
		岡城 循環器	伊藤(隆) 脳神経	栗木 消化器	岡城 循環器	橋本 呼吸器	
		吉田(由) 糖尿病内分泌	多田 腎臓		吉田(由) 糖尿病内分泌		
外科	午前	川崎	今村(康)	神谷	今村(達)	今村(康)	川崎
			勝野	河合(純)	川崎	神谷	河合(純)
眼科	午前	半田	半田	半田	半田	半田	半田
	午後 受付時間	半田 13:30~15:30		担当医 13:30~15:30		半田 13:30~15:30	
小児科	午前	植 廣田	植 廣田	廣田	植	植 廣田	植 廣田
	午後	植/廣田 15:00~16:00	植/廣田 15:00~16:00			植/廣田 15:00~16:00	
皮膚科	午前				休診		
整形外科	午前	中里	松本(美)	相羽	三宅	中里	松本(美) 第1・2・3
		松尾(英)	河原	三宅	松尾(英)	栗本 9:30~	中川 第1・3 早川 第2・4
歯科・口腔外科	午前		担当医	担当医	担当医	担当医	

専門外来

	月	火	水	木	金	土
内科	糖尿病内分泌 和田 9:00~12:00		糖尿病内分泌 伊藤(雅) 13:00~	糖尿病・膠原病 森 12:30~14:00 禁煙外来 橋本 14:00~		
	消化器・肝臓 栗木 13:30~15:30	循環器 水谷(浩) 13:00~15:00	呼吸器 柳澤 予約制 14:30~15:30	消化器・肝臓 栗木 14:30~15:30 腎臓 多田 13:30~		
外科	乳腺外科 石原 予約制 9:00~10:30	脳神経外科 飯塚 予約制	泌尿器 住友 (第3) 予約制 14:00~	泌尿器 遠山 (第1・2・4) 14:00~15:00	乳腺外科 佐藤 予約制 14:00~16:00	脳神経・脊髄外科 西村 (第1・3) 9:00~11:30
	泌尿器 河合(昭) 13:00~16:00		脳神経外科 担当医 (第1・2・3) 14:00~16:00			
	小児外科 勝野 13:00~16:00	緩和ケア 秋山 13:00~16:00	泌尿器 全並 (第1・2・4) 14:00~	脳神経外科 飯塚 (第4) 14:30~16:30	脳神経外科 飯塚 14:00~16:00	泌尿器 鈴木(晶) (第2・4) 9:00~12:00
	内分分泌外科 日比(八) (第1) 予約制 15:00~16:00		脳神経外科 吉田(純) 予約制 15:00~16:00	血管外科 今枝 14:00~16:00		

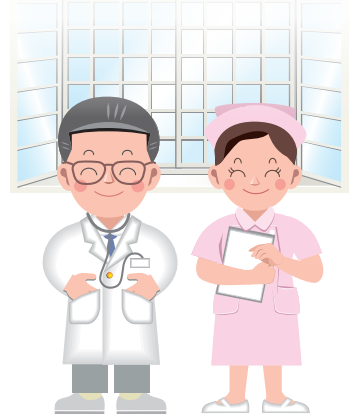
- ★外来は、原則として予約とさせていただきます。
- ★受付時間 午前8:30~11:30
午後の専門外来は診察時間の30分前からとなります。
- ★診察時間 午前9:00~12:00
- ★都合により担当医師が変更となる場合があります。
- ★急患の場合はお電話ください。
TEL.0568-21-0811(代表)
時間外・休日でも診察致します。

健診・ドックセンター

●人間ドック ●企業健診

●特定健診 ●特定保健指導

40歳から74歳の健康保険(国民健康保険、健康保険組合、全国健康保険協会、共済組合など)被扶養者(家族)の方も対象となっております。



若い時より気を付けて
いれば**予防**できる

「外反母趾」

ハイヒールを長時間履く
ことによって起こる病気



もともと外反母趾は草履や下駄を使用していた日本人にはあまり見られず靴の歴史の長い欧米人に多い病気でしたが、靴の普及した現代では日本でも急速に増えています。

足の母趾(親指・母趾)の先が人差し指(第2趾)のほうに「くの字」に曲がり、それによってつけ根の関節の内側の突き出したところが痛みます。その突出部が靴に当たって炎症を起こして、ひどくなると靴を履いていなくても痛むようになります。また母趾が変形



軽度 中等度 重度 超重度

体重
外側縦アーチ
横アーチ 内側縦アーチ

し、痛みがないけれど母趾が第2趾と重なり第2趾が上を向いたり、変形して第2趾や足の裏に魚の目が出来て痛みが出るという場合もあります。

外反母趾の一番の原因は靴を履くことです。幅が狭くつま先が細くなった靴を履き続けると母趾のつけ根から先が圧迫されて変形します。ヒールの高い靴は指のつけ根にかかる力が増えてさらに変形を強めます。10歳代に起こるものは母趾が第2趾より長かったり、生まれつき扁平足ぎみであったりすると外反母趾になりやすい特徴があります。最も多い**中年期**のものは履物に加えて、肥満と筋力低下などによって起こります。

健康な足には縦のアーチだけでなく横のアーチがあります(左図)。外反母趾ではこれらのアーチが崩れて扁平足・開帳足になると、中ほどにある母趾の中足骨が扇状に内側に開き、それから先の指は逆に靴で外側に圧迫されて「くの字」に曲がる変形がおこるのです。

予防

1. 母趾のつけ根はフィットして先はゆったりとした履物を選ぶ。ただブカブカで靴の中で足が動くようではいけません。靴擦れになります。
2. 足の指のすべてを開く(グ、チョキ、パー)ような、指の体操を毎日行い足の筋肉の動きをよくしておくことが大切。
3. 母趾と第2趾の間に装具をはめる。

※特に若い女性はファッションの一環としてヒールの高い靴を履きたいと思いますが、長時間履き続けることが外反母趾を助長することになりますので、長い時間履き続けることや連日履くことはなるべく避け、履いたあとは足の指を開く運動をしっかりするなど(2, 3)予防をして頂きたいと思ひます。ファッションも良いですがひどい外反母趾になると歩きにくくなったり将来的には見た目も悪くなります。



制止時 開いた時(パーの時)

外反母趾体操(足の指を開く運動)

外反母趾用装具

治療

1. テーピングや装具で固定する
2. リハビリで足の筋肉をやわらかくする
3. 消炎鎮痛剤で痛みを和らげる

ただしこれらの治療は症状緩和や更なる悪化を防ぐことが目的であって根本的に変形を直すことは困難です。

手術

変形が進むと指についている筋肉も変形を助長するように働き、体操や装具ではもとに戻らなくなります。痛みが強く、靴を履いての歩行が辛くなると手術が必要になります。

外反母趾の手術法にはいろいろありますが、最も一般的なのは中足骨(指よりも足首に近いところの骨)を骨切りして矯正する方法で、変形の進行程度により方法も異なります。当院でも矯正骨切り手術を行っています。入院していただき半身麻酔下に1~2時間の手術を行います。変形が高度で母趾と第2趾が重なってしまい第2趾も変形をきたしている場合はその指に対しても何らかの手術を加える必要があります。手術の翌日からは踵をついて移動が可能です。その後は足の先の部分に体重がかからないようにするための特殊なサンダルを履いて歩行していただきます。従来の靴が履けるようになるには2~3か月ほどかかります。手術後は再発防止のためにつま先が広めな靴を履く方がよいです。

手術例① 第2趾が母趾と重なって高度の変形があります

手術例② 過去に手術を受けられましたが再発したとのこと



術前

術後

術前

術後

初期の症状ではテーピングや足のストレッチ、靴の選択である程度の回復が見込まれます。今はインターネットが普及しておりテーピングやストレッチの仕方なども検索できます。他に通院しているけれど改善しない場合や変形が重度な場合は手術療法も検討できますので整形外科外来にてご相談ください。

整形外科部長 中里 智治

外反母趾の方はどんな靴を選んだらよいのでしょうか?

そのサポートを私たち義肢装具士はさせていたいています。

外反母趾用の足底装具(アーチサポート)の製作でもっとも私達が注意していることは、使用される方に合った適切な足底アーチの再現(崩れたアーチの修復)と保持です。

製作の際に私たちはさまざまな方法で患者さまの足の形状を再現し、崩れたアーチを正しく保たれるように修正し足底装具(アーチサポート)を提供させていただいております。

極端に高すぎるアーチや、アーチの位置がずれている足底装具(アーチサポート)を使用していると痛みを助長したり、水泡(水ぶくれ)ができたりします。逆にアーチが低すぎるものでは良いアーチの修復効果を

生むことができません。

また、足底装具(アーチサポート)と併用する靴も非常に重要で、基本的にはつま先と靴底がゆったりした**幅広の靴が良く**、ある程度靴の**本体がしっかりしたもので**足が靴の中で遊ばないように紐やマジックベルトでしっかり固定できるものが望ましいといえます。その他には、靴の差高(つま先と踵の高低差)が1cm以上、3cm以内が理想的です。

ハイヒールのように差高のありすぎる靴は姿勢を崩し外反母趾を助長しますので、どうしても履かなければならない時以外は避けていただくほうが良いでしょう。

義肢装具士 泉 徳行(済衆館病院担当)



笹と短冊の願い事 もともとは機織りや裁縫の上達を願っていたものが、江戸時代になり、習字が上達するようにと寺子屋の子どもたちが短冊に書いて願うようになったのが始まりです。笹は厄除けの力があり、葉擦れの音が神様を招くとされています。神様を招き、まっすぐに伸びる竹によって天まで願いが届くように、と笹に短冊をつるすようになったとされています。

●7月1日(日)~7月31日(火) 「愛の血液助け合い運動」月間

●7月16日(月) 海の日 ●7月20日(金) 土用の丑の日

簡単スポーツドリンクの作り方

水:1ℓ 食塩:小さじ1/2(3g) レモンの搾り汁:大さじ3(45ml)
砂糖(上白糖):大さじ6(54g)
材料をボウルに入れてかき混ぜる。または空のペットボトルに材料を全て入れ、上下に振って混ぜるとスポーツドリンクが簡単に出来上がります。



募集 看護師 ◆常勤 ◆パート

お問い合わせは TEL 0568-21-1615 総務課へ



同時募集
診療放射線技師 視能訓練士
総務事務 経理事務 看護助手
ケアマネージャー
管理栄養士 栄養士 調理スタッフ

◆読者投稿◆ ご意見・投稿の希望の方は、ハガキ又は封書にて当院広報委員会宛までお願いします。

■ 第136号 2018.7月
■ 発行/済衆館病院広報委員会

医療法人 済衆館 済衆館病院
TEL.0568-21-0811(代表)

〒481-0004 北名古屋西村前111番地
e-mail: saishukan@rio.odn.ne.jp http://www.saishukan.com
FAX.0568-22-7494

当院は個人情報保護に積極的に取り組んでいます。