

# 6

整形外科の診察室

## 足の痛みと靴障害



日本臨床整形外科医会推薦  
東京都臨床整形外科医会

## はじめに

東京都臨床整形外科医会は、日

常、整形外科で扱う主な病気を患者さんに理解していただき、少しでも苦痛を取り除いて、明るい生活をと願ひ、シリーズとして《整形外科の診察室》を発刊して参りました。

今回は「坐骨神経痛と腰椎椎間板ヘルニア」に続いて、第六冊目として、二足歩行をする人間の宿命である「足の痛みと靴障害」の冊子

を上梓いたしました。

足の痛みが生ずる原因の主なものを、わかりやすく解説しております。

この冊子をお読みになつて、足の病気をよく理解していただき整形外科医の適切なアドバイスを受けて、歩行時痛のない、明るい生活を送られるよう、心より願っております。

東京都臨床整形外科医会会長 高田 聡

## 目次

足が痛む原因	2
骨・関節の変形による足の痛み	2
外反母趾	2
扁平足	6
外脛骨症	8
骨端症	9
腱やじん帯による足の痛み	10
足関節捻挫	10
アキレス腱周囲炎・アキレス腱炎	11
アキレス腱断裂	12
足底腱膜炎・踵骨棘	13
靴による足の痛み	14
足の痛み	14
槌趾	15
爪の障害	16

## ■足が痛む原因■

足は人のからだを支える大切な器官です。日常あまり気にとめませんが、痛くなると初めて足の重要さが身にしみてきます。

足が痛む原因には大きく分けて三つあります。

ひとつは足の骨や関節の変形によるもの、もうひとつは足の腱すじやじん帯を痛めたためにおこるもの、そして靴の障害によるものの三つです。

この冊子では、足の痛みを防ぎ、治療への理解を深めるために、それぞれの代表的なげや病気について解説しました。

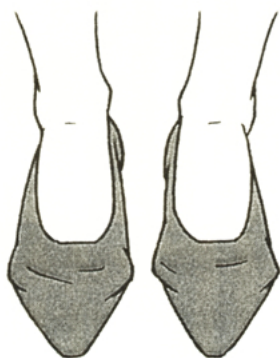
## 骨・関節の変形による足の痛み

外反母趾がいはんぼし

母趾ぼし(足の親指)のつけ根が外側に曲がって「く」の字になった状態を外反母趾といい、その部分が靴にあたると痛みを



【外反母趾】



【外反母趾によって変形した靴】



ギリシア型



エジプト型

生じます。靴をはく生活から逃れられない現代人に大変多い足のトラブルです。母趾が第二趾より長いいわゆるエジプト型の足に発生しやすく、十代の子どもの時におこる場合と、中年期以後に発症する場合があります。子どもの場合は外反母趾になりやすい足の骨格（エジプト型で開帳足）が親から遺伝しているためで、少し窮屈な靴をはいただけで発症してしまいます。また男性と女性では圧倒的に女性に多く、これには女性ホルモンが関係しているようです。

さらに先の細いハイヒールのような窮屈な靴をはく生活や、アスファルトなどの固い地面を歩くことが多い都市の環境も外反母趾の原因になります。

## 「治療法」

保存療法（手術をしない治療）

足の指の間にゴム製のものをはさんだり、足の親指のつけ根を内側に引っ張るものをつける器具療法、アーチサポートなどの足底板そくていばんによって足のアーチを持ち上げて矯正しながら、足固有筋あしこゆうきん（アーチを形成する筋肉）をきたえる運動療法、足の親指のつけ根が外側にいかないようにするストレッチング、などがあります。

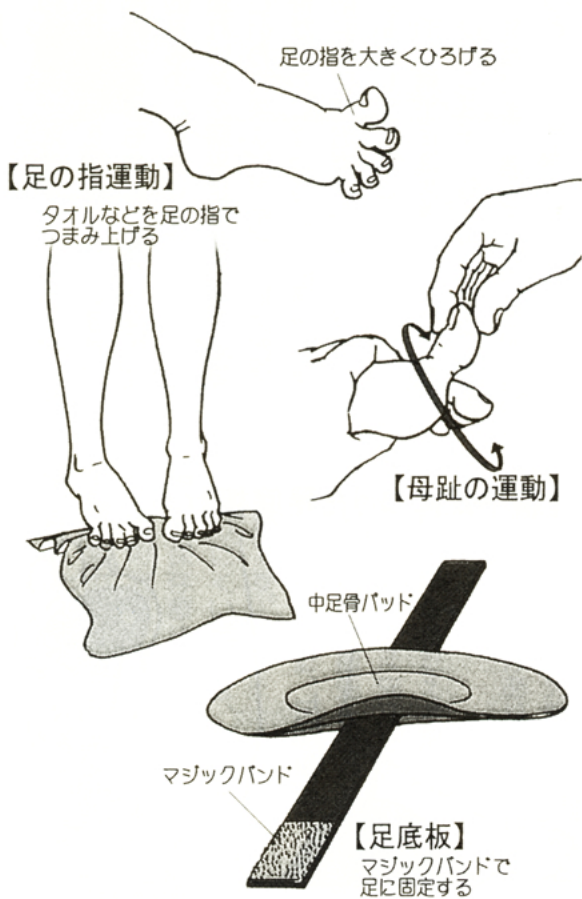
## 手術治療

保存療法ではどうしても治らない場合に行われます。手術方法は百種類以上もあります。どの方法でも良い結果が得られますので、専門医に相談して決めてください。

## 【足のアーチ】



足の親指のつけ根、足の小指のつけ根、かかとの三点をむすんだ線が、アーチ型の弧をつくって歩行を支えている。



## へんぺいそく 扁平足

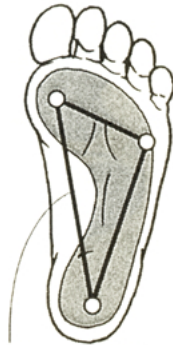
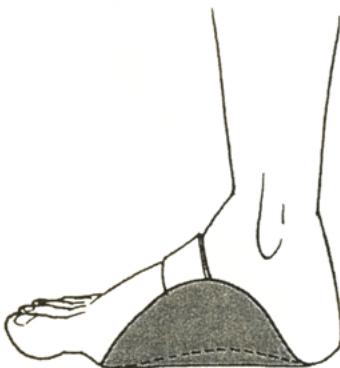
いわゆる「土踏まず」がない、ぺったりした状態の足を扁平足といいます。

生まれつきのものと、後から発生する後天的なものがあります。

生まれつきの扁平足は生まれで、せいりつていそく垂直距骨症といわれます。垂直距骨症は距骨とこの骨がたてになっている病気で、早期に手術やギプス治療が必要です。ぜひ専門医と相談してください。

後天的な扁平足は大きく二つに分かれます。ひとつは子どもにみられる、運動不足や発育障害が原因で発生するもの。もうひとつは長時間立って仕事をするなどの多い人たちにみられる扁平足です。

### 【扁平足につけた足底板】



内側のアーチが低い  
(土踏まずがない)足を  
扁平足といいます



## 【足の指先運動】



足の指は地面につけたまま  
足でブリッジをつくり、  
かかとだけを前にすべらせる。

さらに外傷後、特に踵かかとの骨の骨折後におこる扁平足や、小児麻痺しょうにまひ・脊髄損傷せきずいそんじょう後におこるものなどがあります。

### 〔治療法〕

足固有筋をきたえて足のアーチを形成するために、つま先立ちをふくむ運動を中心にした足の指先を使う運動を定期的に行います。また、足の矯正マッサージも有効です。

治りにくい場合は、足底板や治療靴を用いる保存療法を行い、それでもダメなら、手術治療を選択します。手術は足の成長障害の関係などもあり、十二〜十四歳で行うのがよいとされています。

## 外脛骨症がいけいこつしやう

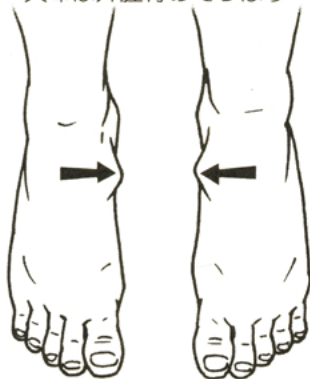
外脛骨とは足の内くるぶしの下にある過剰骨(よけいな骨)のことで、十人に一人位の割で見られます。この足の内側の硬い骨のでっぱりのある人が、捻挫ねんそくなどの外傷がきっかけで痛みを生じるのが外脛骨症です。

土踏まずのちょうど上にある、後脛骨こうけいこつ筋きんという筋きんのつけ根に炎症がおこるために痛むのです。ランニングなどの多いスポーツや、ちょっとした捻挫ねんそくの後に症状がでます。

### 「治療法」

しばらく安静にしておけば治りますが、治りにくいようなら、足底板などで

### 【外脛骨症の足】 矢印は外脛骨のでっぱり



足のアーチを支えてあげるとよいでしょう。治りにくい場合は、手術をしてこの余計な骨を切除してしまいます。

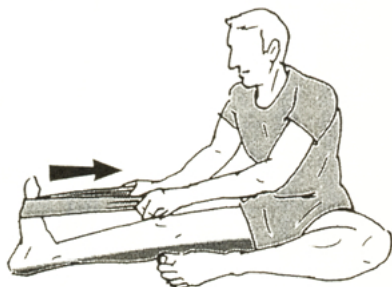
## 骨端症

骨端症とは、発育期に骨の末端部が壊死（局部的に死ぬこと）してしまう病気です。色い骨に発生しますが、足では足舟状骨におこるケラー病、第二中足骨骨頭におこるフライベルグ病、踵骨におこるセーバー病などがあります。足は荷重関節（体重がかかる関節）なので、壊死をおこした場合に体重がかかると痛みがでます。

### 「治療法」

治療は壊死した部分に体重がかからないように足底板をつけたり、足や下腿のストレッチングをすると効果があります。スポーツ選手などではフォームの改

## 【下腿のストレッチング】



足指のつけ根のふくらみに  
タオルをかけてひっぱる

良やトレーニングメニューの改良を行って、足への負担を軽くします。足の骨端症は後遺症がほとんど残らないので心配いりませんが、長引くようなら専門医に相談してください。

## ■ 腱やじん帯による足の痛み ■

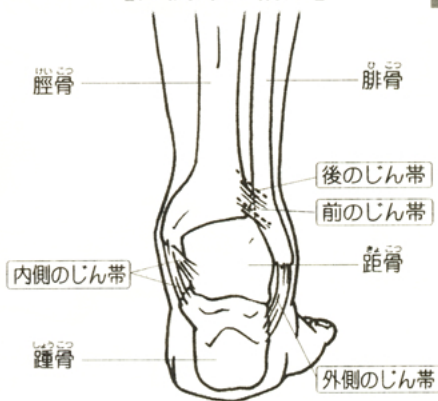
### 足関節捻挫 そくかんせつねんざ

足が内にねじれたり外にねじれたりしたため、足のじん帯が伸びきったり切れたりして、ぐらぐらになった状態をいいます。足関節は四つのじん帯に守られました。しっかりした関節ですが、ちょっとしたひねっても体重がかかって、じん帯損傷をおこす危険があります。足をひねった後、くるぶしの下に腫れと内出血がみられたら、じん帯損傷と考えるください。

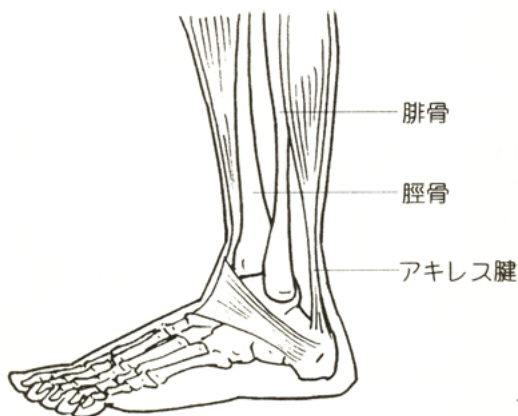
### 「治療法」

ほとんどの場合、ギプスや包帯で固定したり装具をつけたりする保存治療で十

### 【足関節の構造】



分ですが、その後のスポーツ活動などを考えて、手術をしてじん帯を修復する場合もあります。たかが捻挫と軽視しないで、主治医と相談してください。



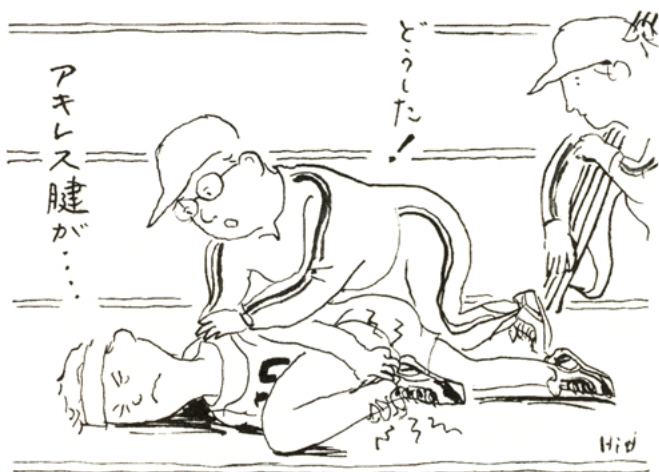
## アキレス腱<sup>けんしゆういえん</sup>周囲炎・アキレス腱炎

急に激しい運動をしたり、足に合わない靴をはいたりしたためにおこり、アキレス腱のまわりが腫れて歩くと痛みます。ひどい時はアキレス腱の周囲が激しい炎症をおこして赤く腫れあがり、歩くのが困難になります。

アキレス腱自体に炎症のおよんでいない周囲炎と、腱自体に炎症がおよぶ腱炎があります。

### 〔治療法〕

安静（スポーツなどの運動制限）と冷湿布などで一〜二週間以内に軽快します。しかしアキレス腱炎はアキレス腱断裂にすすむことがあります。



## アキレス腱断裂<sup>けんだんれつ</sup>

人体のなかで一番大きな腱であるアキレス腱が切れてしまうことです。運動開始時や疲れがたまってきた時などに、アキレス腱に過大な力がかかって生じます。足の後ろから棒で叩かれたような感じがして激痛を覚え、歩くのが困難になります。

### 〔治療法〕

手術をする場合と、手術をしないでギプスや装具で治す場合があります。

どちらの方法でも治療成績は良好ですが、治った後のスポーツ活動をどのようにするかなどよく考えて治療法を選択してください。

## 足底腱膜炎・踵骨棘

足の裏のアーチを支える膜(足底腱膜)に炎症がおこることを足底腱膜炎といいます。ひどくなると痛みのため歩くこともできなくなります。炎症が長期にわたると踵の骨に棘状の骨(踵骨棘)ができて、固い床に足をついたり歩いたりするたびに痛むようになります。ランニング愛好家に多くみられ、アッパーダウンの激しい道を長く走ると炎症をおこしやすいので、コースの選択が大切です。また、靴の選択や路面の状態も大きく影響します。

### 〔治療法〕

普通は安静と、足底腱膜や下腿三頭筋

### 【足底腱膜のマッサージ】



土踏まずを手の親指で縦の上下や円形にマッサージする

(アキレス腱)、母趾の屈筋などのマッサージやストレッチングで軽快します。慢性の場合は足底板を挿入し、ランニング距離を短縮してください。場合によっては局所へのステロイド注射などを試みます。治りにくいときには、足底腱膜切除術や骨棘切除などが行われます。

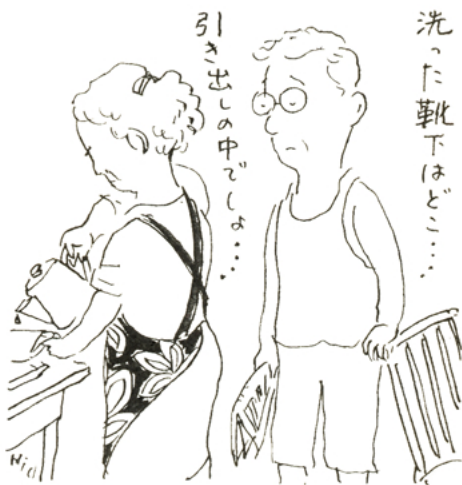


## ■靴による足の痛み■

### 足の臭い<sup>にお</sup>

痛みとは少し話がそれますが、足の臭いも大変不快な症状のひとつです。足の指の間にあるアポクリン腺<sup>せぶん</sup>から不快な臭いの汗が発せられます。特に精神的な緊張や興奮時に多く発汗します。足に合わない靴を長時間はいていたりすると、このアポクリン腺からの汗が多くでて、靴の中の蒸れがひどくなり臭いが生じることとなります。また、水虫などの感染症があると、体液のしみ出しなどのために足の指の間がじめじめしてさらに不潔になり、臭いも強くなります。

洗った靴下はどこ……



対策は、精神的なストレスをなるべく減らし、毎日靴下を替え足を洗うよう習慣づけることです。靴を毎日替えるのも効果的です。感染症は専門医に相談してください。



## 槌趾 つちゆび

足の指が、曲がったままになって伸びなくなることです。ハイヒールをはく女性やランニング・ジャンプを主体とする運動選手に多くみられます。

足をついた時に靴の中で足が前方に移動し、足の指と靴とが衝突することで生じます。踵かかとの高い靴は、立つだけで足が前方にすべってしまいます。また小さい靴は足を横から圧迫することになり、足の指が曲がる原因になるので注意してください。

### 〔治療法〕

はいている靴を、足に合ったサイズでヒールの低いものに替えるのが一番で

### 【槌趾】



す。足の指の矯正マッサージや温熱療法なども効果があります。それでも効果のない場合は、矯正手術をすることになります。専門医に相談してみてください。

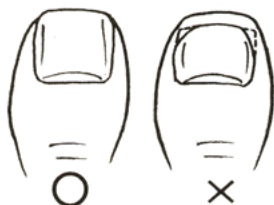
## つまめ 爪の障害

爪下血腫  
そうかけつしゅ

靴の中で爪がくり返し圧迫されて、爪下(爪の下)に出血した状態をいいます。見た目に爪が黒くなり、足の親指や小指



【巻き爪】



【爪の正しい切り方】

に多く発生します。

まず、靴が患部に再び当たらないよう気をつけることです。ひどければ、爪に穴をあけて血腫を取り除くと簡単に治ります。

陥入爪(巻き爪)

特に足の親指の爪のまわりの皮膚に炎症をおこし、肉芽が爪の上にもり上がって、体重をかけると痛みます。また、爪のまわりに出血をおこすこともあります。靴の中で足がすれること、爪を短く切りすぎることが原因です。

対策は、爪の角を深く切らないようにして、足を清潔にしておくことです。治りにくい場合には、爪の横を切除する手術療法を行います。

## あとがき

「整形外科の診察室6」のテーマは足です。生活環境の変化、履物の移り変わりなどで、足部の疾患がますます増えています。

日常つきまとう不自由や苦痛を始め、スポーツに伴う問題などを、新進の専門家である田辺秀樹先生に解説していただきました。男性はもちろん、服装によって様々な履物を選択される女性の方に、読んでいただきたいと思います。

東京都臨床整形外科医会

文化部 山田新太郎

整形外科の診察室 6

定価 100 円

推薦 日本臨床整形外科医会  
発行 東京都臨床整形外科医会  
制作・発売 自由企画・出版

東京都国分寺市南町 3-5-3  
電話 042-325-8931  
FAX. 042-325-8950



病医院名