



# 青山病院 『ふれあいニュース』

2024 . 9

9月号

## 爪外来とフットケア

「お父さんの足をみてくれへん？」実家に遊びに行ったある日、母に言われて父の足を診察しました。足の指先には肥厚し白濁したみごとな白癬爪がずらりと並んでいました。父は遠慮して「そんな自分でするからいらん。」と頑なに拒みましたが、糖尿病性網膜症で虫眼鏡を使っても新聞を読むのがやつとの87才の父が自分の足の爪を丁寧に切ることができません。今までほったらかしていたことに申し訳ない気持ちで父の爪を切ったことが爪外来を始めるきっかけでした。おそらく、同じように困っている人はたくさんおられるだろう、その思いは間違っていないかもしれません。多くの方が爪外来に受診されます。診療の結果、定期的なフットケアが必要な方にはフットケアルームをお勧めしています。フットケアルームに定期的に来ていただき足の健康寿命を延ばすお手伝いをしています。

### 〈足の健康、フットケアはピンピンコロリへのマストアイテム〉

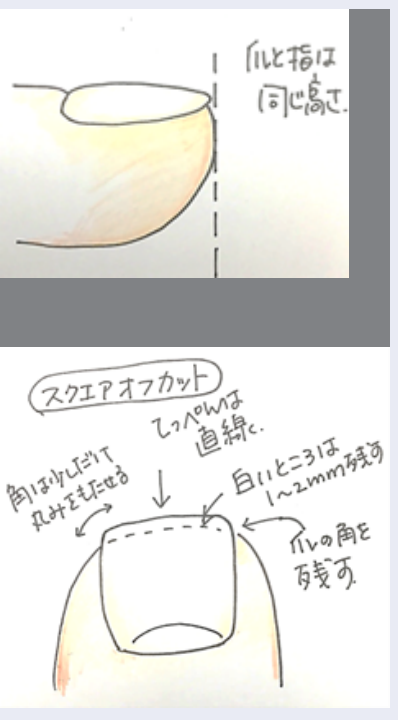
- ① 巻き爪、うおめ、たこ、などで足に痛みがあると歩くときにつらい、かばいながら歩くことで膝や腰がいたくなったり、出歩くことがおっくうになってフレイルにつながる可能性があります。フットケアでいつまでも若々しく健康寿命を延ばしましょう。
- ② 他人に足を触ってもらう、ケアしてもらうことで自分の足に関心を持ち、観察するようになります。観察すれば異常を早期に発見できます。
- ③ 糖尿病患者さんや透析患者さんは特に足の健康が重要です。糖尿病の患者さんや透析患者さんは足の血流障害や免疫力の低下で、小さな傷からでも壊疽をおこし足の指を切断しなければならないことがあります。フットケアをすることで大事な足を救うことができます。

### 爪の切り方はとても大事です

若い方のひょう疽の原因の多くは爪の切り方や爪周りのお手入れの失敗から始まります。たまに足の爪を噛む子供のひょう疽もみられます。足の爪はスクエアオフカットが基本です(左図)。てっぺんはまっすぐ、両サイドはすこしだけ丸みをもたせて。長さは横から見て指の先端と同じくらいの長さが適正です。爪の白いところが1〜2mm程度残っているのが良い長さです。切りすぎも伸ばしすぎもよくありません。

文責 爪外来医師 岡田 薫

「爪が切れなくてこまっている、そんなことで受診してもいいのかな？」  
いいんです！いつまでも元気に歩いてもらうのが私達の心からの願いです。遠慮せず受診してください！



### フットケアルーム外来

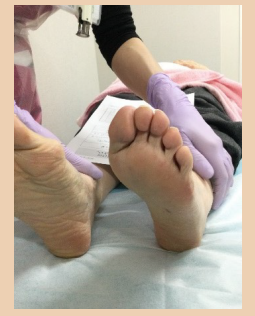
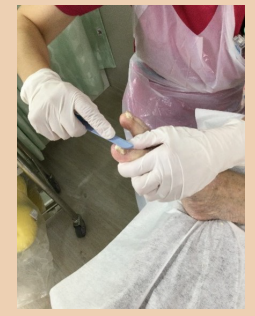
2022年8月から開始したフットケアルームですが、2023年は164名、2024年は7月迄で121名(延べ人数)の方に行ってきました。年々利用される方が増えてきていると、実感しています。実際にどんなことをしているかお知らせしたいと思います。

フットケアルームは、水曜日13時～16時に行っています。予約制となっております。患者様の足・爪の状態にもよりますが、足浴の後爪切りや胼胝(タコ)・鶏眼(ウオノメ)の処置をします。さらに、糖尿病の疾患がある方には、合併症のチェックや指導を定期的に行っています。ケアにかかる時間は、15分～30分です。初めての方はもう少し時間をかけてケアさせていただいております。

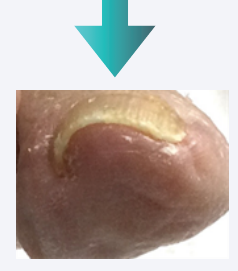
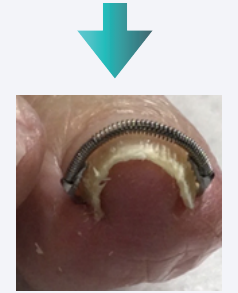
糖尿病の合併症のチェックは、専門の研修を受けたスタッフが担当し、足のケアだけではなく糖尿病の相談にも対応しています。ご自宅では対応の難しい、巻き爪や肥厚爪の爪切りもさせていただきますので、お気軽にご相談下さい。

文責 糖尿病療養指導士 看護師 藤井 恵美子

項目	内容
1. 診療時間	水曜日 13時～16時
2. 予約制	予約制
3. 料金	初診 1,500円、再診 1,000円
4. 対象者	糖尿病患者、糖尿病性足病変患者、高齢者、足の痛みを訴える方
5. フットケア内容	足浴、爪切り、胼胝・鶏眼の処置、皮膚ケア、靴のアドバイス



### ワイヤー矯正の一例



若くても困っている人はいっぱいいます。爪切りで失敗して深爪したり周囲の皮膚を傷つけたり、指先に重いものを落としたり、合わない靴を無理してはき続けたりいろいろな原因で爪がくいこんで**嵌爪**になります。爪が周囲の皮膚にくい込んで痛みや炎症の原因になります。巻き爪でなくてもおこります。痛い状態を放置すると「ひょう疽」になります。ひょう疽とは爪周りの炎症を総称する言葉です。別名、爪周囲炎ともいいます。爪が食い込んで傷ができた時、ささくれをむいた小さな傷から雑菌が侵入して起こることが多いです。**巻き爪**も嵌爪の原因になりますが、巻き爪と嵌爪は似て非なるものです。爪と皮膚の角度が40度以上のものを巻き爪といいます。食い込んでいるだけでは巻き爪とはいいません。食い込んだ爪はワイヤーで矯正をします。さわるのも痛い場合は局所麻酔をして痛みをとってから食い込んでくる爪を起こして矯正します。変形のひどさ、爪の厚さで治療期間はさまざまですが食い込みがとれると痛みもとれます。傷のある場合は数日通院が必要になります。





## 腰痛について

腰痛の原因は、さまざまに時に放置すべきでない疾患が原因することもあります。今回は腰痛について、とくに腰痛の原因となる疾患について簡単に記しました。受診のタイミングの参考になれば幸いです。さて腰痛の原因は大きく分けて①脊椎に由来するものと②脊椎以外に由来するものとに分けられます。

①脊椎に由来するものとしては、

側弯症、腰椎分離症など主に成長に伴って起こるもの、変形性脊椎症、腰椎椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄症、すべり症など主に加齢により生ずるもの、圧迫骨折などの脊椎の骨折や脱臼などの外傷によるもの、化膿性脊椎炎や結核性脊椎炎などの感染や炎症によるもの、がんの脊椎への転移など、腫瘍によるものなどがあります。

②脊椎以外に由来するものとしては、

尿管結石などの泌尿器の病気、子宮筋腫や子宮内膜症などの婦人科の病気、胆嚢炎や十二指腸潰瘍などの消化器の病気、解離性大動脈瘤などの血管の病気、帯状疱疹など皮膚のでるウイルスの病気に精神疾患や精神的なストレスによる心理的な原因による場合もあります。

腰痛にもいろいろな原因がありその病態により治療法が異なるため、正確な診断を目的にX線（レントゲン）、CT、MRI、血液・尿検査などの各種検査を行うこととなりますが、医者はまず症状の特徴（痛みの種類、痛み以外の症状）などから腰痛の原因を推測します。

## 腰痛体操・膝痛体操について

日常生活を送るにあたって、腰痛・膝痛で悩まされている方も多いと思います。どれくらい多いのかというと、厚生労働省が発表した「2022年、国民生活基礎調査の概況」によると、痛みなどの自覚症状がある第1位は男女ともに「腰痛」となっています。また、同じように「手足の関節が痛む」と答えた方は男性では第4位・女性では第3位となっており、膝痛を含めた関節痛も深刻な悩みの1つであることがわかるはずです。実際、病院でリハビリをおこなう中でも、腰痛や、膝痛の方は多くいます。

今回は、多くの方が悩んでいる腰痛や膝痛に対しての体操を、少しではあります、紹介させていただきます。

●多くの腰痛って原因不明？

実は腰痛の原因の中で、ぎっくり腰や椎間板ヘルニアなど原因が特定できるものは約15%程度で、残りの85%は原因不明といわれています。「原因不明」と聞くと怖い気はしますが、実は筋肉が硬くなっていることがほとんどなんです。そのため、今回の腰痛体操などをおこない、腰の筋肉を柔らかくすることで、悩んでいる腰痛が軽減するかもしれません。

●腰痛体操の仕方

- ①足を肩幅よりやや広げ、膝は伸ばし、リラクセスして立ちます。
  - ②両手をお尻にあてます。
- 息を吐きながら、ゆっくり上体を反らして3秒程度、姿勢を保ちましょう。

例えば腰痛以外にお尻から太ももふくらはぎにかけて痛みやしびれがある場合は腰椎椎間板ヘルニアを疑います。しばらく歩いていると膝から下のしびれや痛みが悪化し、しゃがんで休憩するとしびれがとれてまた歩けという症状の場合は腰部脊柱管狭窄症を疑います。高齢の方やステロイド等の内服歴があり方が軽微な外力で強い痛みが出現した場合は骨粗鬆症に伴う圧迫骨折を疑います。下肢のしびれや痛みだけでなく尿が出なくなったり尿意が急にない場合などは強い神経の圧迫が想像され治療は緊急性が高まります。

体の動きと関係のない安静時の疼くような痛みは要注意です。体動と関係ない差し込むような痛みの場合は尿管結石の疑いがあります。血尿がみられる事が多く尿検査や腹部のCT検査を考えます。高熱が出ている場合は化膿性脊椎炎や腎盂炎など腎臓周囲の感染症を疑います。血液検査は必須です。長期入院になることがあります。長期間続き徐々に悪化する腰痛で体重減少を伴う場合などは悪性腫瘍やその骨転移などを念頭に全身の検索を行います。とにかく激痛で楽な姿勢がなく腹部や胸部にまで痛む時などは解離性大動脈瘤など命に係わる疾患の場合もあり得ます。極めて緊急性の高い疾患です。腹部から胸部の造影CTを検討します。多くの人が経験する腰痛ですがシップと痛み止めとコルセットの着用で数日で改善する腰痛から対応が遅れると後遺症を残したり命に係わる疾患である事もあり得ます。

たかが腰痛と考えず特に安静にしても痛みが軽くない強い痛み。発熱している。下肢のしびれが強くなりがて力が入らない。尿意が鈍くなっているなどの症状を伴っている場合は様子を見ずに早めの整形外科への受診をお勧めいたします。

文責 整形外科医師 平岡誠司

\*この体操をした際に、痛みやしびれが出た場合は無理をせずに、体操を中止しましょう。

\*ぎっくり腰や椎間板ヘルニアなど、医療機関で診断されている方は、必ず主治医に確認をおこなってから体操をしてください。

●膝痛の原因って？

高齢者の場合、膝関節痛の原因でよくみられるのは、「変形性膝関節症」で、加齢などによって、関節軟骨や半月板がすり減ることで発症します。これらの膝関節痛を予防・改善するためには膝を支えている大腿四頭筋を鍛えることが大切です。

●膝痛体操の仕方

- 椅子などに浅く腰をかけます。
- 片膝を伸ばした状態で力を抜き、片手で膝を前から押して膝を伸ばし、15秒間保ちます。
- \*1回で終わらせようとせずに、朝・昼・晩に1〜2セット程度分けておこなうことで、継続しておこなえます。



今回紹介した体操以外でも、近年ではテレビや、ネットでも多くの腰痛体操・膝痛体操などが紹介されています。その多くの体操から自身に合った運動を無理のない範囲で取り入れることが重要です。

また、腰痛や膝痛が続く場合や、気になる症状などがある場合はすぐに当院の整形外科を受診して医師の診察を受けましょう。

文責 作業療法士 常谷麻祐