

外反母趾は、昔から聞いたことがある病気だけど、年だからしょうがないとあきらめている方もいませんか。
実は、早期治療・予防により今後の日常生活の改善につながる可能性があります。

大竹市では、高齢者の割合が年々増加し、足腰の痛みを持つ方が多くなっています。また、足に負担がかかる靴（安全靴など）を履いて作業をする方が多い地域であり、最近は整形外科を受診する若い方が増えています。

外反母趾は、ひとことで言えば、親指が小指側に曲がり変形してくる病気です。

曲がってくると、骨の変形が進み、骨自身の中から足裏の皮膚を圧迫するようになり、足裏にタコができます。重症化すると化膿し入院する方もいます（図1参照）。

外反母趾は女性になりやすく、遺伝とも言われ、それには女性ホルモンの関与が指摘されています。

日常生活で足に合わない靴を履いたり、ハイヒールなどの靴やパンプスを履いたりすることによる影響、体質や環境も大きく関わっていると言

国保通信3 よく聞く病気 外反母趾について

問い合わせ 保健医療課 ☎59-2141

医師会、歯科医師会、薬剤師会の先生方からの、健康よろず話を、3回にわたって紹介します。
今回は医師会の糸谷友志さんに伺いました。



(図1)

(図2)

われています。
また、親指が第2足趾（足の人差し指）と比較して長い形の方や扁平足、関節自体が柔らかい方（全身関節弛緩性）もなりやすいと言われています。

そのほか仕事面でも、決められた靴で長時間立ち仕事をする方もなりやすいと言われています。

近年では、若年化が進んでおり、親指の周りの筋肉のバランスが異常をきたし、年齢とともに変形が進み、症状が悪化する傾向があります。

症状の進行によって痛みを覚え、歩行や起立のたびに痛みを感じるようになる場合があります。

足が、痛みが強くて歩きにくい方も増えています。また、足が悪くなると腰や股関節、膝関節にも負担がかかり痛みのため自宅にひきこもりがちになる方もおられるのが現状です。

身近なことからできる外反母趾の治療があります。それは靴の選択、運動療法、装具療法、薬物などです。

例えば靴ですが、先端部分が広く動かせると靴を選択したり、足が靴の中で前にすべらないように自分にあった形の

ものや、中敷きを入れ足のアーチをしっかり保った靴を選択したりすることをおすすめします。

外来受診された際には、ストレッチングや体操（例えば足指じゃんけん、※ホーム体操など）の指導を行っています。

装具療法は、痛みに対しては有効ですが、変形矯正に大きな期待はできません。しかし、悪化予防として装具は重要なアイテムになるため、症状が進んでいる方には装着をすすめています（図2参照）。

薬物については、腫れが強く痛みが強い場合には消炎鎮痛薬や外用薬を処方しています。それでも痛みが強く生活に支障をきたす場合は手術することがあります。

簡単な説明にはなりませんが、最後に、痛みや変形でお悩みの方がおられましたら、どうぞお気軽にご相談ください。生活改善の一助となれば幸いです。

※ホーム体操

幅の広いゴムを両足の親指にかけ、かかとを合わせたまま両足のつま先を開き、5〜10秒間キープする運動。

「こころのサインを」 3月は「自殺対策強化月間」

問い合わせ 保険医療課 ☎59-2140

県では、全国同様に平成10年以降自殺者が急増して

したが、平成21年の668人を一つのピークに、平成22年からは減少傾向に転じました。しかし、毎年450人前

後の尊い命が失われています。

特に3月は、就職や転勤、転居など生活環境が大きく変わる時期であり、自殺者数が増加する傾向があります。

- 悩みやストレスから生じるこころの疲れは身体面、精神面、行動面の変化となって現れます。普段とは違う次のような変化がある場合は、こころのサインかもしれません。
- よく眠れない
- 食欲がない
- 体調不良が続く
- 集中力がなくなる
- 表情が暗くぼんやりしている
- 意欲や興味が減退する
- 遅刻・欠勤が続く
- 周囲との交流を避ける
- 飲酒量が増えるなど
- 気づいたときは、お互いにひと声かけてみませんか。「あなたのことを心配している」という気持ちを伝えることで救われる人がいます。
- 悩みを打ち明けられたときには、本人が安心して話せる雰囲気、話を聞くことが自殺の予防につながります。



○お気軽にご相談ください
悩みを抱えきれないと感じたら、ためらわずに専門家に相談しましょう。悩みの原因はさまざまです。深刻なケースは個人の力で解決することが難しく、適切なサポートが必要です。

こころの健康電話相談 ※個人情報は厳守されます

名 称	電話番号	備 考
広島いのちの電話	082-221-4343	24時間 年中無休
こころの電話 (こころの健康づくり、こころの悩み、うつ病、精神疾患などに関する相談)	082-892-9090	月・水・金 9時～12時・13時～16時30分 (祝日および12月29日～1月3日を除く) ※医師による電話相談は、毎月第2、第4金曜日

◆SNS相談事業(令和元年度)の実施団体については、厚生労働省ホームページで確認できます。

厚生労働省 SNS相談 🔍 で検索

悩んでいる方ご本人や、ご家族など、周りの方の相談に専門の医師が応じます。

心の健康相談

(精神保健福祉相談)

相談無料
秘密厳守

気分が
ゆううつ

酒・薬物依存
の問題

認知症

ひきこもり

眠れない

人とうまく
付き合えない

対人関係・
職場等での
ストレス

とき・ところ 3月13日(金) 県西部保健所 14時～16時

申し込み 県西部保健所 ☎0829-32-1181 ※予約制(2日前までに)

3月10日(火)の 献血会場が 変わります

問い合わせ
保健医療課 ☎59-2140

大竹会館の工事に伴い、移動献血の会場を変更します。

とき
3月10日(火) 13時～16時
ところ

総合市民会館
※総合市民会館の駐車場が満車の場合は、スポーツ広場(消防署横)の臨時駐車場に駐車してください。