

石井クリニック だより

第82号

医療法人 華の会
石井クリニック
発行責任者 野口 英雄
編集責任者 佐藤 潤香
〒361-0037
埼玉県行田市大字下忍1089-1
TEL (048) 555-3519

特集

外反母趾について 野口先生に伺いました

外反母趾の特徴的な症状は、足の親指(母趾)の先が第2趾のほうに「くの字」にまがり、付け根の関節の内側の突き出したところが痛みます(図1)。

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。

靴の歴史の長い欧米人に多い病気でしたが、最近では日本でも次第に増えています。

今回は、そんな外反母趾について、野口先生に伺いました。



図 1. 外反母趾

FAQ-①

どのくらい変形があれば専門医にかかる方がいいですか？

やっぱり痛みですね。基本的に変形があっても痛みがなければ専門医は積極的な治療にはかかりません。

原則論ですが、外反母趾に限らず保険証を提示して医師にかかるには、痛いなどの症状を有することが必要です。症状がないのに治療にかかることはできないのです。しかしながら日常生活上のアドバイスなど相談に乗ることはできます。

FAQ-②

外反母趾は遺伝しますか？

遺伝学的にしません。遺伝よりもいわゆる「幅広」と

いわれる開張足や、他趾よりも長い母趾などの形態的な特徴、あるいは靴などの生活習慣や外傷の既往、関節リウマチなどの関節変形を生じる疾患などが外反母趾になりやすい原因と考えられています。アフリカの靴を履かない部族の中にも外反母趾の人がいるといわれていて、必ずしも靴が原因ではないということが言われています。

FAQ-③

外反母趾に効果的な靴などがありますか？

外反母趾に悪い靴は、先の尖ったヒールです。ですから効果的な靴というと、つま先を締め付けない、ぴったり合った平らな靴になります。緩くてもいいですね。最も良いと思うのは鼻緒のついた草履

いわゆるビーチサンダルなども足部内在筋を刺激するので外反母趾だけでなく浮き指にも効果的です。

FAQ-④

外反母趾があると

全身の健康に何か影響が

でたりしますか？

全身的な健康に直接影響することはありません。足部の痛みで歩行に支障が出て適度な運動ができない、または履きたい靴が履けないという気持ちの上でのストレスは多くの患者さんが感じているようです。

FAQ-⑤

外反母趾予防になる

歩き方がありますか

外反母趾の予防として自分

自身でできることは前述しましたように足部内在筋をどう活性化させるかなので、極論するならばつま先だけで歩く、踵をつかないで歩くことになりませんがこれはちよつと無理ですよ？

またこれも述べましたが草履やサンダルで歩くのも方法ですが、すでに変形の進行している人にはかえって悪影響が出ることもあるので注意が必要です。

FAQ-⑥

リハビリやテーピング等で

良くなりますか

変形がまだほとんどない外反母趾の予備軍では、足部内在筋のトレーニング(タオルギャザーや足指ジャンケンなど)を6カ月〜続けることによつて進行を予防できると

いわれています。テーピングやサポーターはストレッチ効果や、一時的な靴の中の環境を改善することはできますが、根本的に外反母趾を治すことはありません。これらの事は英語論文で明らかになっています。

FAQ-⑦

手術をしないと

治りませんか、

手術はどのような

ものになりますか

今まで述べてきたように、ある程度以上変形を生じた外反母趾は保存的に治ることはないので、治そうと思つたら手術しかありません。手術は中足骨という骨を切つて母趾の方向を変え、母趾を支えている周囲の筋のバランスを整えるという方法が基本で

す。変形の程度により骨切り場所が変わつたり、2カ所を骨切りすることもあります。また足部は5本の指のバランスが大事なので、場合によっては他の趾の骨切りが必要になることもあります。冒頭の話に戻りますが、外反母趾の積極的な治療には痛みを伴います。ですから変形

しているだけで痛くない人が手術を受けるとかえつて生活レベルが下がつてしまいます。そもそも足趾は加齢と共に変形するのは誰にでも起こることなので心配いりませんが、気になる事があれば相談してください。



野口英雄先生(院長)

担当分野 | 整形外科全般

専門分野 | 足関節・足関節鏡

認定医

日本整形外科学会専門医
日本スポーツ協会公認スポーツドクター
埼玉膝・スポーツ医学研究会幹事
関東足の外科学研究会代表世話人
日本足の外科学会評議員
さいたまブロンコスチームドクター(2006年~)



—unsung hero—

『縁の下の力持ち』

当院を陰で支えて、力になってくれている方々

皆さんはあまりお見掛けすることが多くはないかもしれませんが、石井クリニック、笑顔いっぱい（デイケア、ショートステイ）は日頃から多くの方の協力を得て日々皆さんにより良い医療や介護を提供することが出来ています。
今回は石井クリニックを陰で支えてくれている縁の下の力持ちの方々を紹介します。

①英会話

看護課 吉澤

当院では月に2回英会話を
行っています。

講師として大学で英語教師
として勤めているコリン先生
に来ていただき本場の英語に
触れながら学んでいます。

コリン先生はスコットラン
ド出身で日本の文化が好き

で楽しめそうという理由で
2004年から来日されてい
ます。

英会話は朝
6時過ぎから
先生方と数名
のスタッフで
行っています。

朝食を食べ
べ
コーヒーを飲
みながら英語



でのコミュニケーションを楽し
んでいます。
自分はまだまだ上手に話せ
ませんが少しずつ英語を話す
ことへの抵抗がなくなってきた
いることを感じています。
世界共通の言語であり、日
本でも多くの場面で使われる
英語を肌で感じることででき
る場が身近にあることはすご
く良い経験であり、協力して
いただいているコリン先生に
もとても感謝をしています。
4月ということで新たな道
に進む方も多いので英語での

②清掃や備品管理

看護、放射線、医事課

メッセージを皆さんへ
You have a courage to
dream（あなたには夢を見る
勇気がある）
これは、私の好きな洋画（イ
ンターシップ）に出てくるセ
リフです。
まだまだ大変な時期は続き
そうですが乗り越えていきま
しょう。
写真は普段行われている英
会話の様子になります。

主に当院の清掃をしてく
ださっている共生サービスの
方々と、清掃に加え備品の
修理や回収をしてくださって
いる石川さんの紹介です。

皆さんはあまり見掛けられ
ることはないかもしれませんが、
共生サービスの方々は外

③リハビリ受付や、 フィットネスの 指導、管理

リハビリ科 伊藤

写真は1階リハビリ室受付
から森田さん、2階フィット
ネスから井上さんです。

石井クリニックリハビリ
テーション科ではリハスタッフ



来が始まる前、早朝（6時
頃）からクリニックの清掃、
土日外来終了後にワックスが
け等をしていただいています。
石川さんは清掃に加え当院
の備品の故障等にも対応して
くださっています。

だけでなくパートさんが日々私たちリハビリスタッフのサポートをしてくれています。受付ではリハビリの予約、電話対応を、フィットネスではマシン案内や指導をしていたでています。

時間帯、曜日ごとに混み合う時間は異なります。その都度臨機応変に対応して下さるパートさん達の助けもあり石井クリニックリハビリテーション科は成り立っています。皆さん、お困りのことがありましたらパートさんたちにも気兼ねなくお尋ねください。



④送迎

介護課 五十嵐



現在笑顔いっぱいデイケア、シヨートステイでは運転手さんが利用者の方々の送迎を行っています。

安全に送り迎えができるよう、「運転」という部分だけでなく、利用者の方々の状態を共有し適切な形で乗降のサポートを行っています。

また、皆さんが長時間の運転に疲れないよう、お住いの地域から効率のいい道順等も考えてくださっています。

今後も皆さんが楽しく、より良いリハビリを行っていただけるようにスタッフ一同努めてまいります。

どの業種でもそうですが、医療、介護という現場は本

当に多職種との連携が必要になるものです。

今回は日々皆さんが関わっているスタッフ以外にも石井クリニックを支えてくださっている方々を知ってもらえたらと思い記事にさせていただきました。

今後もスタッフ一同、石井クリニックに関わってください多くの方々への感謝の気持ちを忘れることなく、そして皆さんにより良い医療を提供していけるよう努めてまいります。

編集後記

新年度が始まり、少しずつ暖かい日も増え春らしくなってきました。

先日、夜に忍城までランニングをし、帰宅後忍城について調べると忍城が舞台になった作品がいくつあることを知りました。私知っているのは「のぼつ城」

だけでしたが…
行田市がテレビに取り上げられているのを見るとなんだか嬉しくなっていますよ。

石井クリニックで仕事をするようになり、フライという食べ物を知りました。
友人に話すと必ず、揚げ物？と聞かれます（笑）私も最初はそうでした。こちらも調べてみる

と「フラベえ」というPRキャラクターがいるそうですね。ご存じでした？
さて、クリニックだよりは今回から内容をリニューアルしました。

今後も皆さんに興味を持ってもらえるような記事を書いていきたいと思っておりますのでよろしくお願います。



外来担当表

		月	火	水	木	金	土	日(9時~11時)
午前	8:30 ~ 12:00	石井	野口	石井 (変更有)	野口	野口	交代	交代
		佐藤	佐藤		佐藤	佐藤		
		高橋	高橋	高橋	高橋			
午後	15:00 ~ 18:00	野口	佐藤	石井 (変更有)	野口	野口		
		高橋	高橋		高橋	佐藤		

☆受付時間 日曜は午前 9:00~11:00となります。
☆休診日 土・日曜の午後/祝日
☆診療は手術により適宜変更することがあります。
最新の情報はクリニックのホームページをご参照ください。

石井クリニック公式
Instagram

