

# リウマチ便り

西の京病院 vol. 8  
2020年6月15日発行  
文責：森

こんにちは、今回は足についてお話ししますね  
足は第2の心臓といえますね。足がないと人は歩けません。  
最近では、関節リウマチの発症は足からとも言われています。  
そんな足をしっかり観察し、快適な日々が過ごせたらいいですね。



## 《足の解剖図》



## ●足の3つのアーチ



## 関節リウマチの足の変形について



◎外反母趾：母趾（親指）の付け根の関節に滑膜炎が生じると関節を破壊します。関節が緩んだ結果変形が始まります。母趾には様々な筋肉・靭帯が付着しており一度変形が始まってしまうと筋肉や靭帯に引っ張られてどんどん変形が進行するという悪循環となり、外反母趾になります。小趾側（小指）に起こる変形を内反小趾といいます。



◎足底の胼胝：母趾と同様に指の付け根の関節に滑膜炎が生じると変形が始まります。変形が進行すると指の付け根が脱臼し、外反母趾とは違い指先が上（地面から離れる方向）に持ち上がってきます。その結果中足骨の末端に圧がかかるようになり胼胝（タコ）ができてしまいます。また山型に変形した第2関節が母趾の上に乗る靴などに擦れてしまい創ができてしまいます。



◎開張足：足底の横アーチが低下し、足底の荷重分布に異常が生じます。関節リウマチの場合は、軟部組織のゆるみが原因で起こることが多いです。

◎扁平足：関節リウマチにより関節破壊や靭帯のゆるみによって縦アーチの構造が崩れて生じる変形です。

◎扁平三角状変形：外反母趾、内反小趾、第2から4趾の関節の背側脱臼、偏平足、開張足が組み合わさって起こる変形です。

関節リウマチ患者の足は変形により白癬（水虫）、胼胝（タコ）、潰瘍や巻き爪などいろいろな症状を起こしていることが多いです。これらにより皮膚のびらんや瘻孔（穴があくこと）を生じると難治性（治りにくい）になることもあります。



ではどんな治療があるのであるのでしょうか？

- ① 薬物療法
- ② 運動療法
- ③ 注射療法
- ④ 装具療法
- ⑤ フットケアがあります。



①の薬物療法は基本です。

②の運動療法は軽度のリウマチ足進行予防に有効と考えられています。

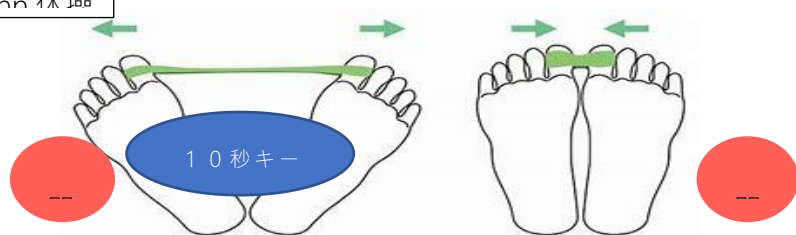
足趾を開く運動や、タオルギャザー運動（足の裏にタオルを敷き、足趾でタオルをたぐり寄せる運動）により拘縮予防・インナーマッスル強化・アーチの維持に良いとされています。外反母趾変形には Hohmann 体操が有効とされています。Hohmann 体操とは両母趾にゴムバンドを引っ掛け、足を開くことで母趾関節や母趾内転筋のストレッチにつながります。

タオルギャザー運動



濡らしたタオルの上に足を置 足指を曲げ伸ばししてタオルを手前にたぐり寄せ

Hohmann 体操



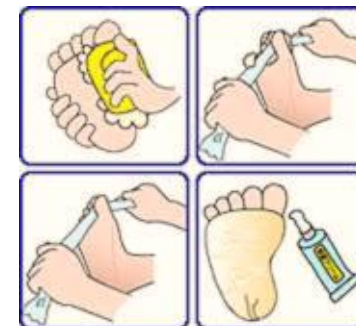
幅広のゴムバンドを用いる。1ヶ所、1ヶ所、2ヶ所、1ヶ所、3ヶ所、1ヶ所

③の注射療法は局所の腫脹・疼痛に対して有効な治療法です。

④の装具療法について、足底板が有効です。

⑤のフットケアとは、足の手入れのことです。もともとフットケアは糖尿病性足病変の予防として発展した分野です。

### 足のチェックポイント



靴選びのポイント



☑つま先は1.0cm隙間があるか



☑足の甲が靴に当たっていないか

☑くるぶしが当たっていないか

☑アーチがフィットしているか

出典元：<https://biontech.jp/bigshoes-sizefitting>