

## 足を観察しましょう 2023.8

素足になる機会の多い夏、自分の足をじっくり観察するのも健康管理として大切なことです。ことによっては今後歩行障害につながるような足の異常は、骨格や筋肉、神経、血管、皮膚（爪）などについて、先天的なもの、外傷、肥満、糖尿病などの生活習慣病、末梢血管疾患、リウマチ、膠原病、喫煙、履物などの生活習慣などが関係していることがあります。



足は 28 個の骨からなり、それぞれが関節を構成し、靭帯、筋肉、神経が付着しており、それぞれに外傷、疾患が存在します。足疾患には、糖尿病、リウマチ、痛風などの全身疾患による症状が出ていることもあります。

特に末梢動脈疾患は足の冷感としびれから始まり、進行すると足の切断から歩行機能を失うことになる病気で、特に 50 歳以上の男性に多く、肥満、高血圧症、糖尿病、喫煙などが原因といわれています。

足の変形は先天的なもの以外にも外傷や、変形性関節症、脳卒中などにより正常な歩行姿勢がえられないためにおこる変形があります。胼胝（たこ）、外反母趾なども不適切な履物の常用が原因となります。巻き爪は先の細い靴、足趾の変形、足に荷重をかけないことによる廃用性変化などが原因となります。

爪周囲炎は爪周囲からばい菌が入り爪周囲が炎症を起こして腫れ、膿がたまる病気です。爪周囲は傷つきやすく、常在している細菌が炎症を引き起こします。爪周囲のささくれ、ふかづめ、マニキュアなどが原因となります。爪周囲炎の治療、予防には爪の切り方が大変重要です。

足の感染症で最も日常にみられるのが足白癬、爪白癬（みずむし）です。白癬は一目瞭然と言いたいところですが顕微鏡で白癬菌を確認するまでは診断は確定できないし、水虫の薬を投与できません。特に爪水虫を根治するためには塗り薬では完治が困難で内服薬を服用することが必要です。副作用などで内服薬が使えない場合は、根治性は劣りますが、やむおえず塗り薬を使用します。けれども爪が肥厚しているとさらに効果が劣ります。また、自己判断で市販薬を使用することは皮膚炎を起こすこともあります。治療は診断が確定してからにしましょう。爪水虫は無症状の事が多いのですが、糖尿病では混合感染から足切断に至ることもあります。水虫を軽く見てはいけな思考えます。

足の切断につながる末梢血管のつまり具合の検査は心電図と同じように簡単に血管年齢評価も含めて金山病院でも随時行っています。期を見て検査を受けてみてはいかがでしょうか。