みさと中央クリニック
Christmas Concert

𝄞ミニ講座𝄞

～足から健康を守るお話～

足のクリニック 表参道
桑原 靖
Yasushi Kuwahara

※ 足のクリニックとは…？

- 2013年、日本で初めて「足を専門に診る医療機関」として表参道に開院
- 年間5000人の初診患者さんの足を診療
- トラブルのほとんどが足の痛みと変形
- プライマリ・ケアが中心

足のクリニック
OMOTESANDO

※ なんらかの専門性をもった足の総合診療医

形成外科

形成外科

形成・皮膚

形成・皮膚

整形外科

リウマチ整形

循環器科

- 足に関するなんらかの専門性をもった、足の総合診療医
- 足に特化した理学療法士・義肢装具士
- フットケアを専門とする看護師

理学療法士

義肢装具士

看護師

足のクリニック
OMOTESANDO

※ あらゆる悩みに対しての対策

- 整形外科領域
- 皮膚科領域
- 形成外科領域
- 循環器科領域

- メディカルフットケア
- インソール（足底装具）
- リハビリテーション

ウオノメ

歩き方

爪が痛い

踵がカサカサ

母趾の変形

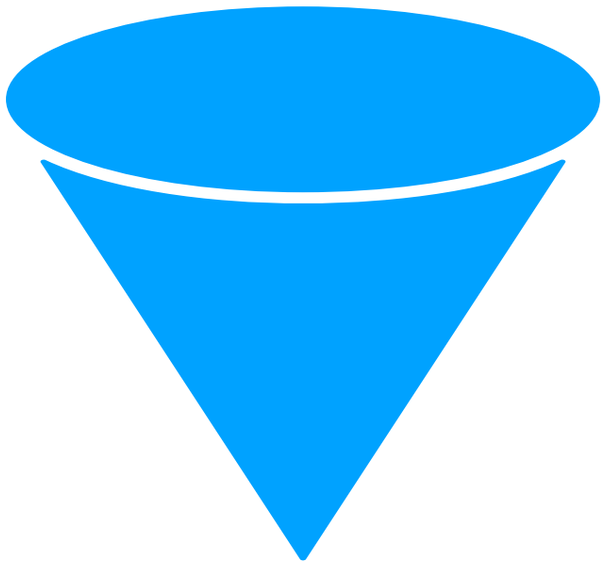
足が冷たい

踵が痛い

腫瘤

膝が痛い

足がつる



専門医師・専門医療スタッフへ

※ 足のトラブルランキング　～足のクリニック調べ～

集計期間：2013年4月～2016年9月末

患者総数　・・・　14,100名
男女比率　・・・　男性25%（3,500名）
女性75%（10,600名）

トラブルランキング

男性			女性		
⑥	1位	足底腱膜炎（22%）	①	1位	外反母趾　（20%）
⑧	2位	タコ・ウオノメ（12%）	②	2位	タコ・ウオノメ（18%）
⑨	3位	FHL…制限母趾（10%）	③	3位	足底腱膜炎（11%）
⑩	4位	陥入爪（8%）	④	4位	陥入爪（10%）
⑪	5位	外反母趾（7%）	⑤	5位	FHL…制限母趾（9%）
⑫	6位	モートン神経腫（5%）	⑦	6位	モートン神経腫（4%）

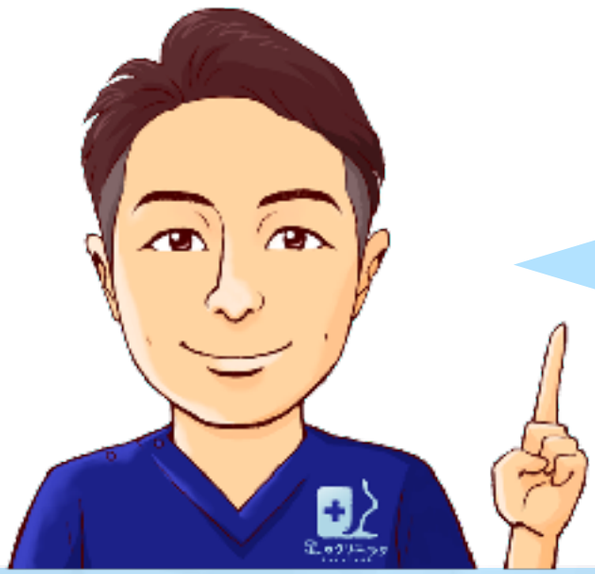
※日本では疾病割合の統計は取られておりません。
※ランキングは1人の患者で複数の疾病を持っている方もいます。

※足潰瘍は 0.1%以下

足のクリニック
OMOTESANDO

※ 足から健康を守るためのコツ

- 足は体の土台で家で例えるなら基礎、しかも動く基礎である
- 足の機能は十人十色、悪い人は早めの対策がおすすめ
- フットエイジングを理解しつつ、老後に備えましょう

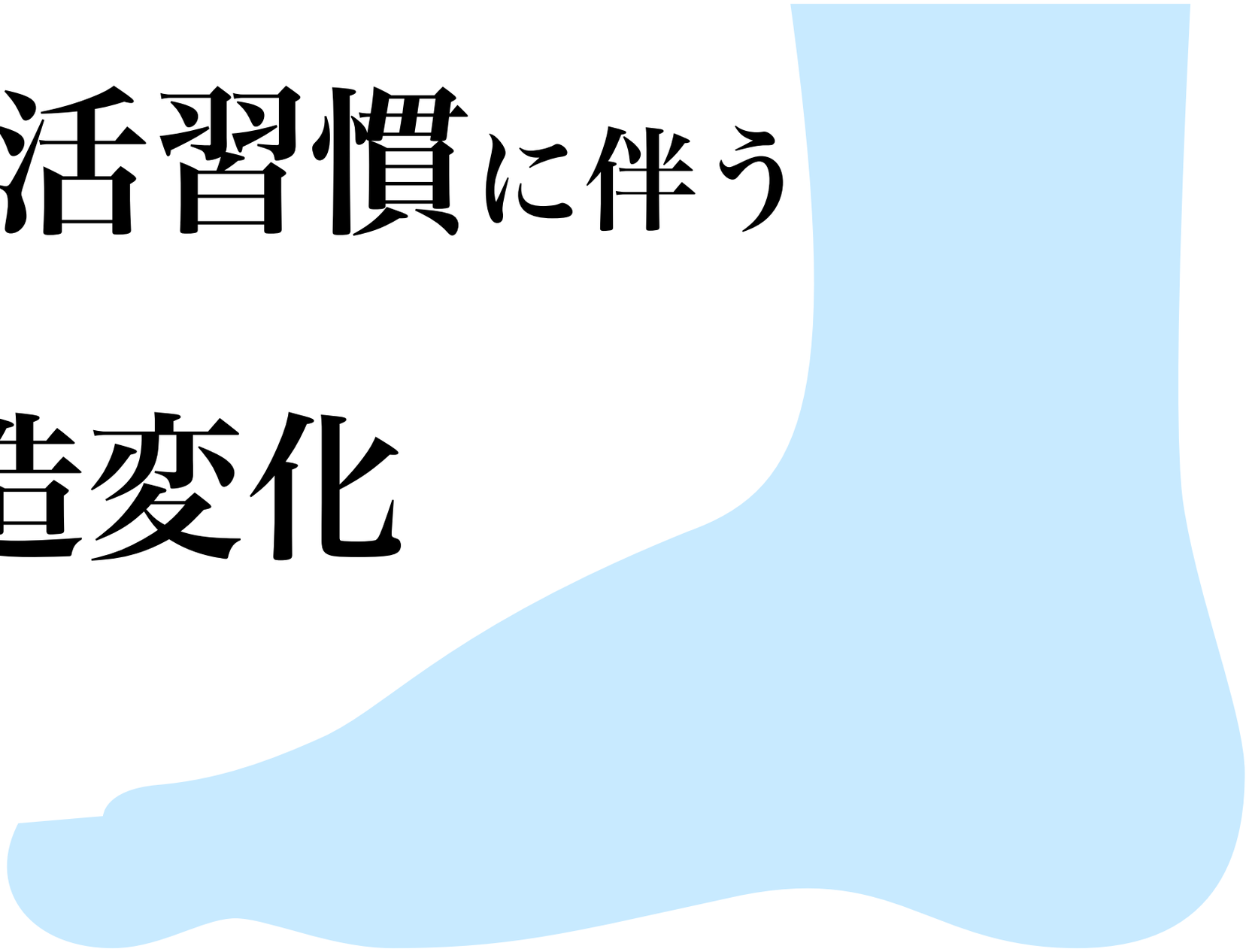


足部は身体を支持する「静的・動的基礎」と位置づけられ、家屋における基礎構造に相当します。
立位・歩行・走行といったあらゆる動作は、この基礎が適切に働くことで初めて
安定して成立します。
しかし、足の機能的特性は個々に大きく異なり、アーチ構造の強弱、関節可動域、荷重バランス、筋力と協調性など、評価すべき要素は多岐にわたります。機能低下がみられる場合、その影響は膝・股関節・体幹にも波及しやすく、早期の介入が長期的なQOL維持に有効です。
「フットエイジング（足の構造変化）」を理解し、構造・機能が時間とともにどのように変化していくかを把握することは、将来的な歩行能力の維持に直結します。生涯自分の足で歩くためには、若年期からの継続的な評価と適切な対策（適合性の高い履物、インソールによる補正、筋機能の維持）が不可欠です。
老後の mobility を左右するのは、早い段階で足の基礎機能を整えられるかどうかです。
予防的なフットマネージメントの重要性を理解し、今から備えることを推奨します。

足のクリニック
OMOTESANDO

※ フットエイジングとは

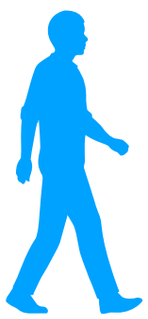
加齢と生活習慣に伴う足の構造変化



足のクリニック
OMOTESANDO

※ フットエイジングとは

足は常に三次元的に



変化をしながら

空間を移動している

※ ライフステージで進行

・基本的にO脚（X脚は異常）
・爪が反っている（ハイハイの影響？）
・扁平足（ただし限度がある）

足のクリニック
OMOTESANDO

※ ライフステージで進行

・アーチができてくる
・扁平足であることが運動能力の低下につながる
・成長痛と安易に診断されることが多い

足のクリニック
OMOTESANDO

※ ライフステージで進行

・指定靴などで足のトラブルが多くなる
・体重増加や部活動のため、巻き爪になることがある
・アーチが崩れて、すでに外反母趾の子も…

足のクリニック
OMOTESANDO

※ ライフステージで進行

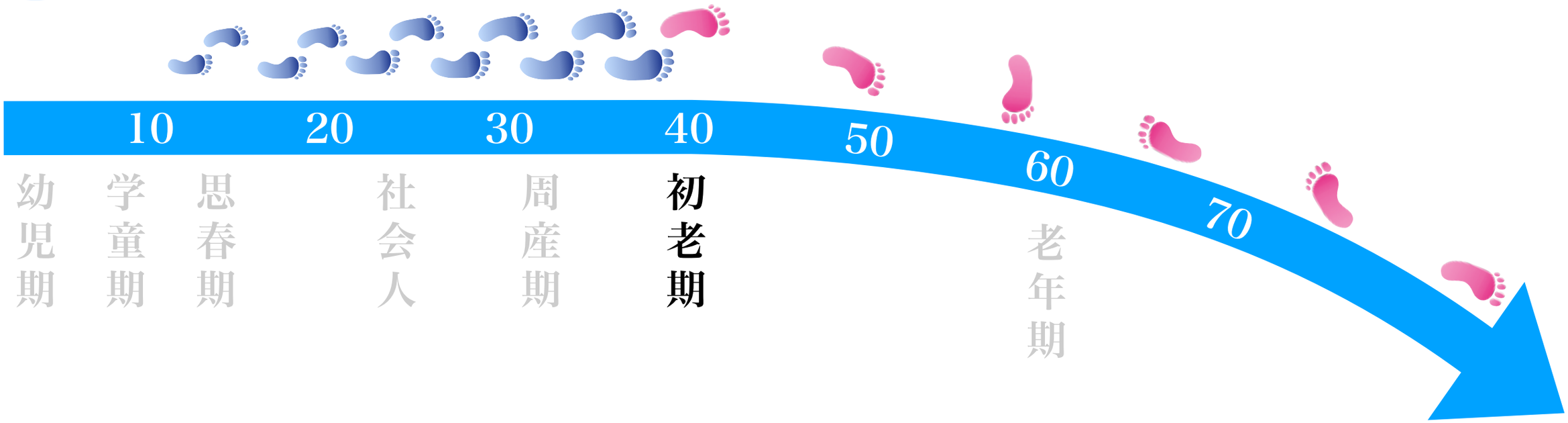
・履き慣れない靴によりトラブル急増
・運動量が減ることで足の限界値（閾値）が下がる
・立ち仕事は足への負荷がかなり大きい

足のクリニック
OMOTESANDO

※ ライフステージで進行

・ホルモン（リラキシン）の影響で全身の靭帯が緩む
・産後から足のトラブルが急増
・子育てが忙しく、足への関心が低くなる

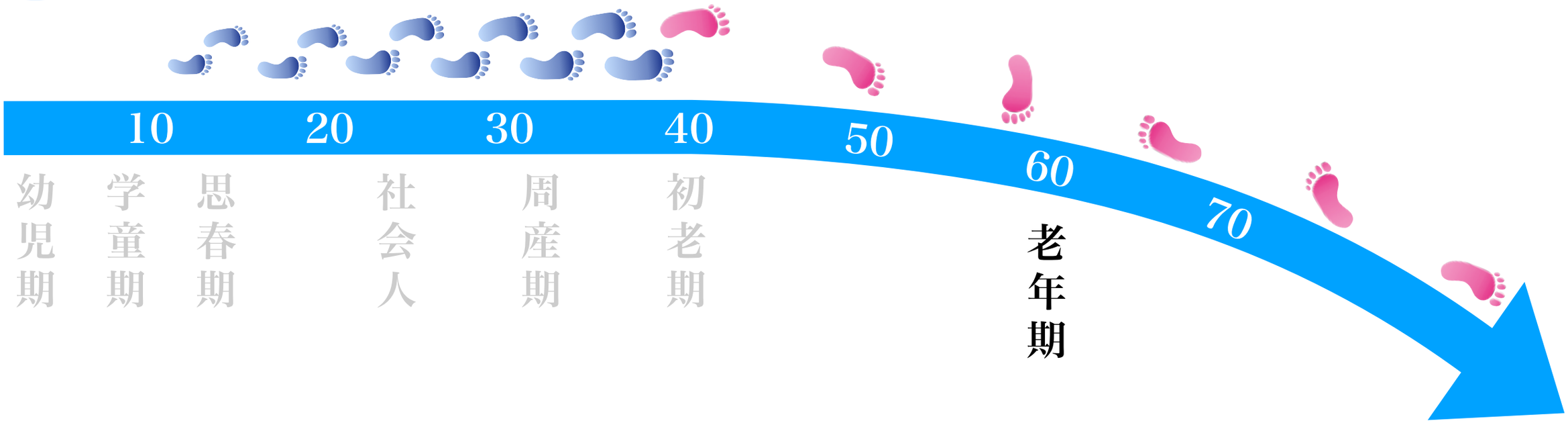
※ ライフステージで進行



・筋力や骨密度が低下
・崩れたアーチは加速度的に悪化
・さまざまな足のトラブルを発症

足のクリニック
OMOTESANDO

※ ライフステージで進行



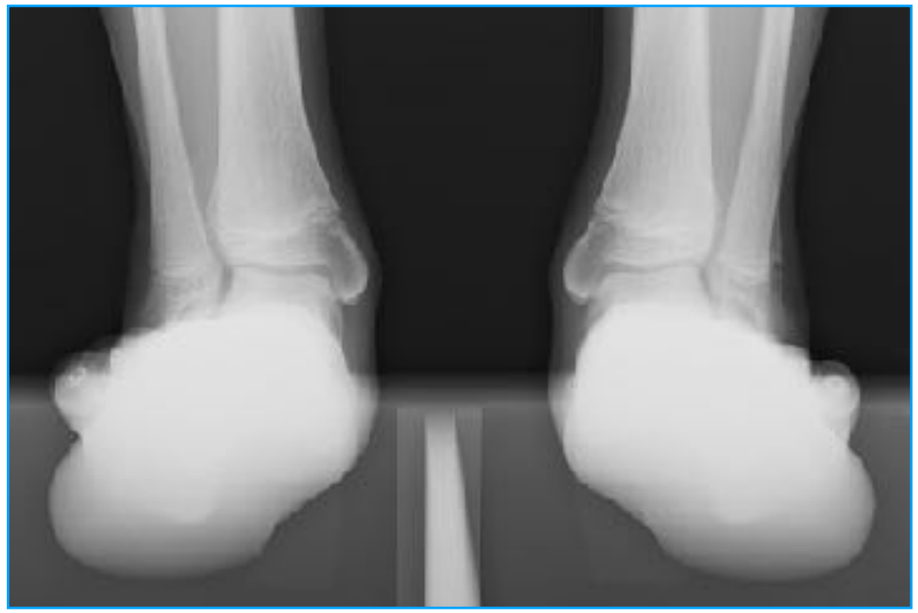
・足が変形してしまい正常な歩行が不可能となる
・体幹の筋力低下と関節可動域制限により転倒しやすい
・無理して歩くことで不健康になることも…

足のクリニック
OMOTESANDO

※ フットエイジングのサイン

正常アーチ

異常アーチ

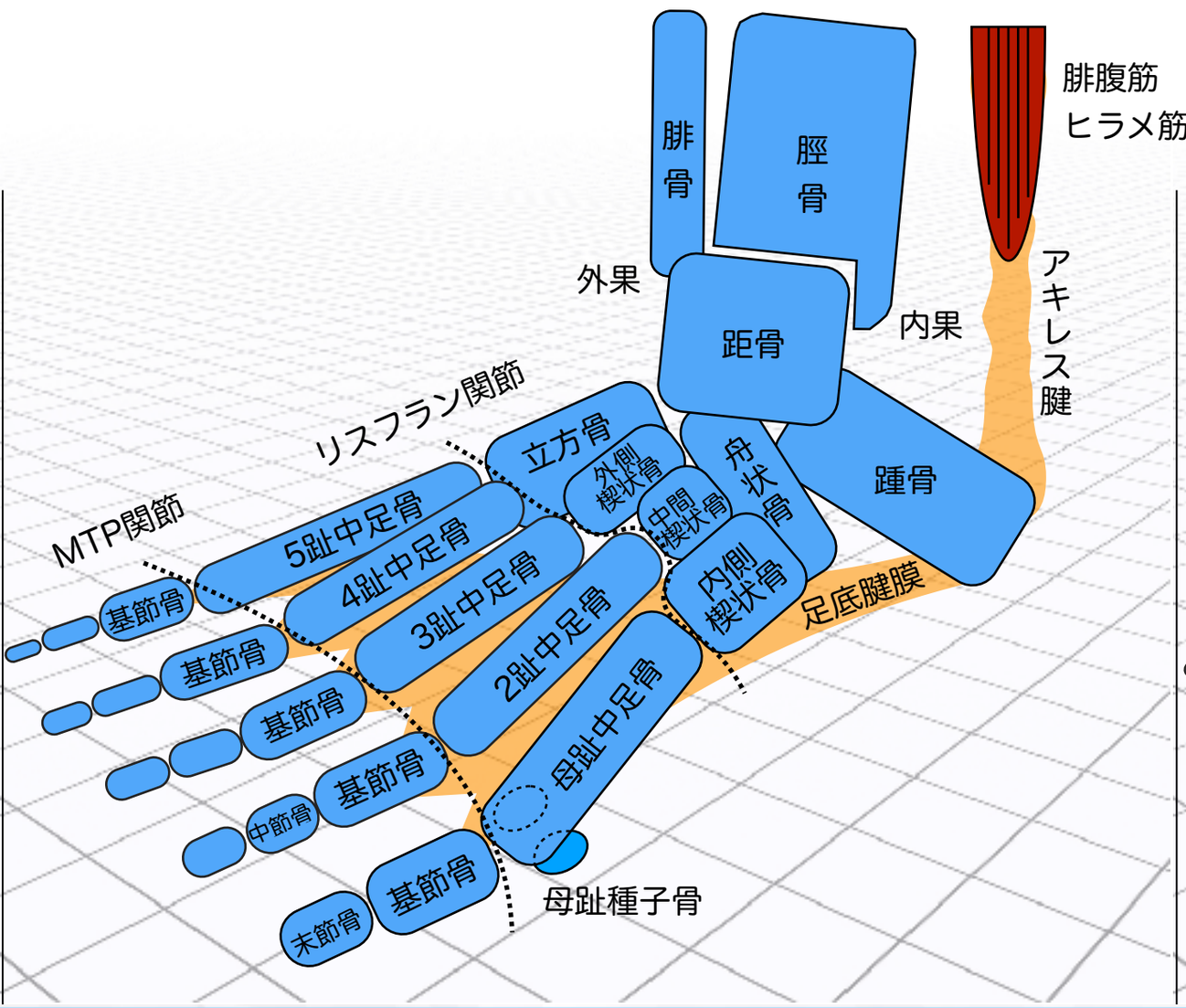


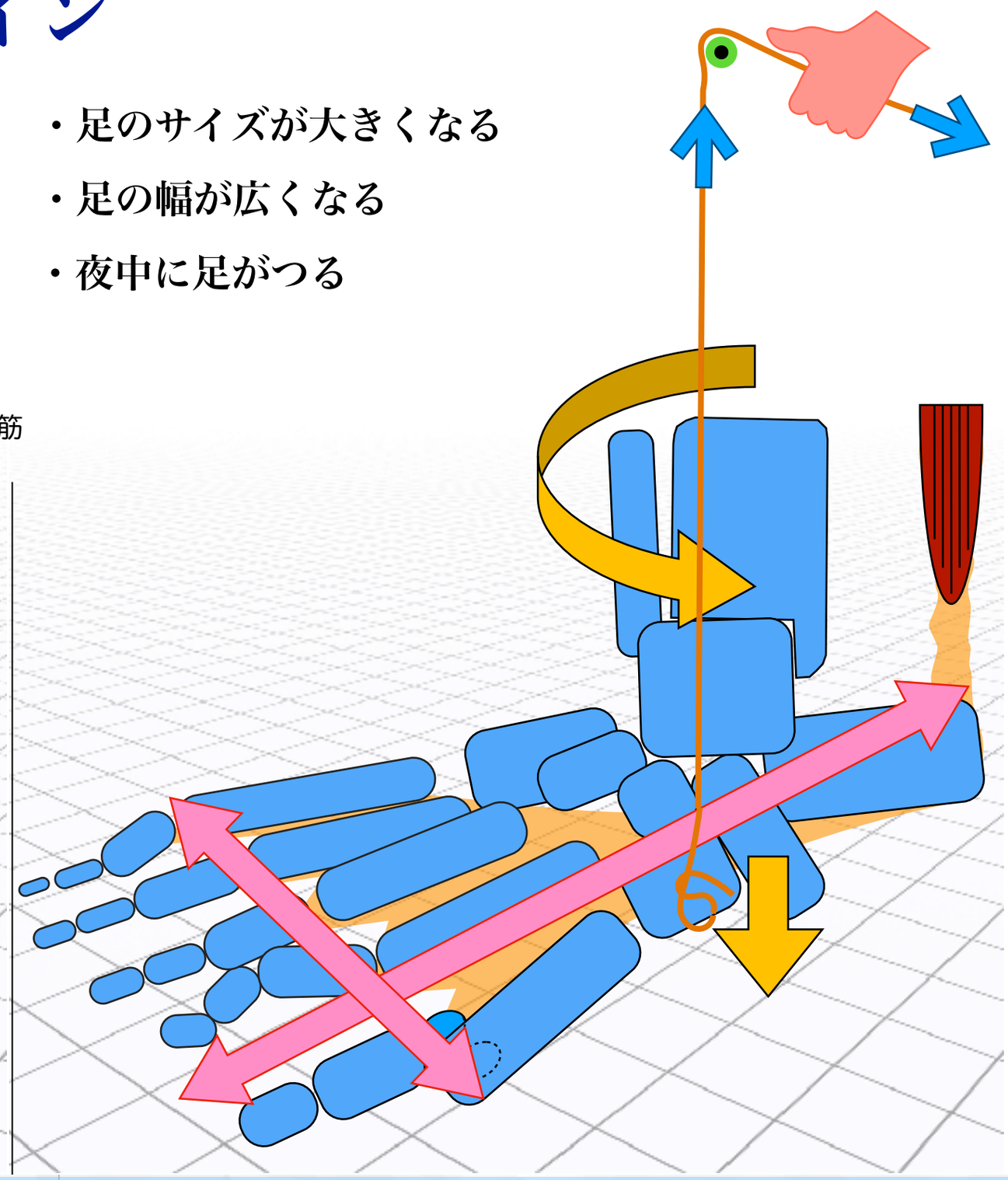
※ フットエイジングのサイン

・足のサイズが大きくなる

・足の幅が広くなる

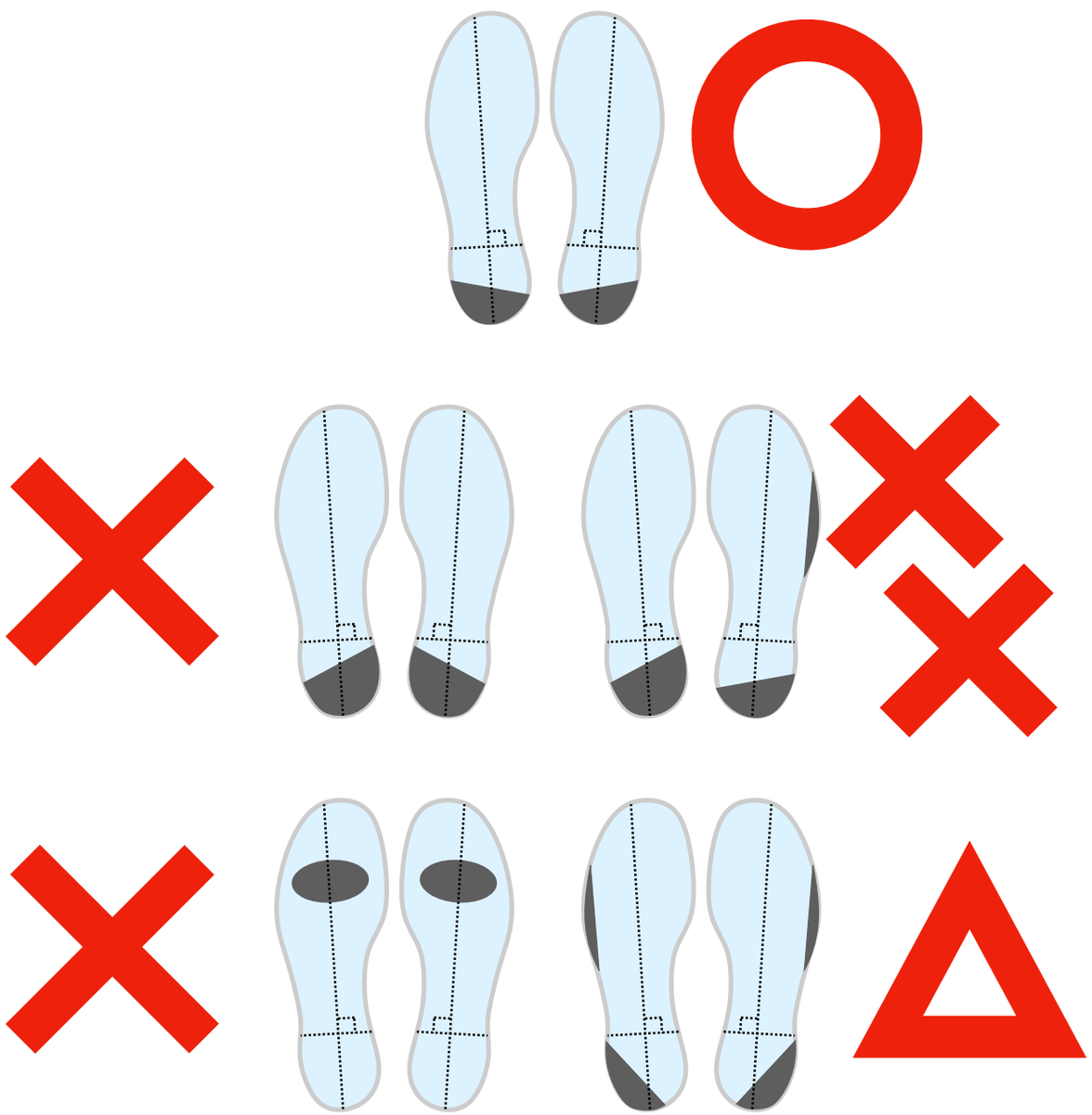
・夜中に足がつる



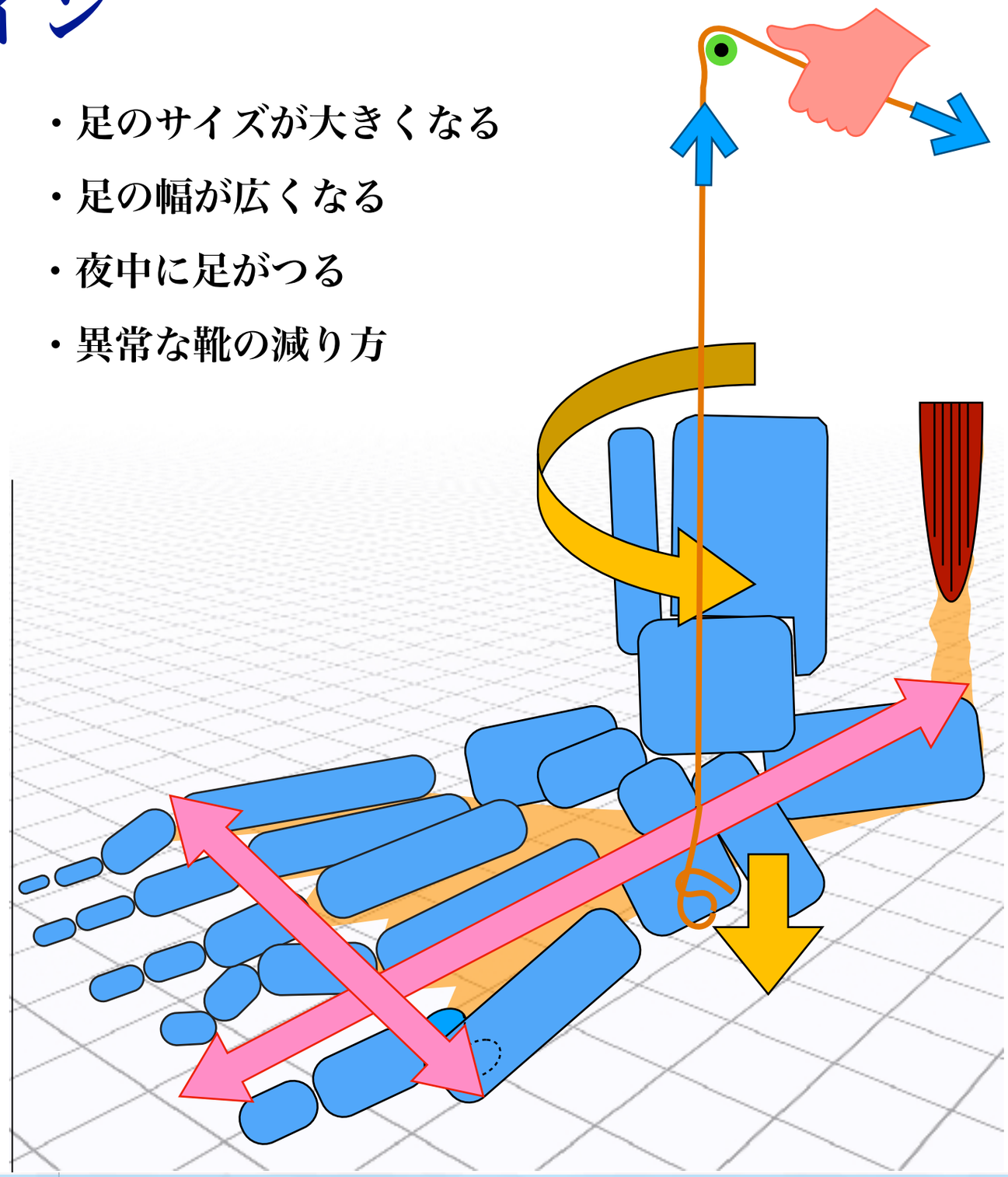


足のクリニック
OMOTESANDO

※ フットエイジングのサイン



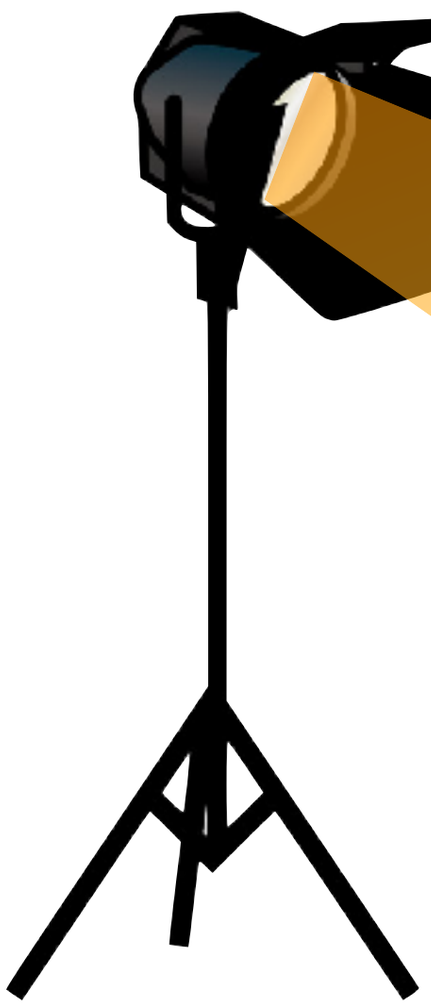
- 足のサイズが大きくなる
- 足の幅が広くなる
- 夜中に足がつる
- 異常な靴の減り方

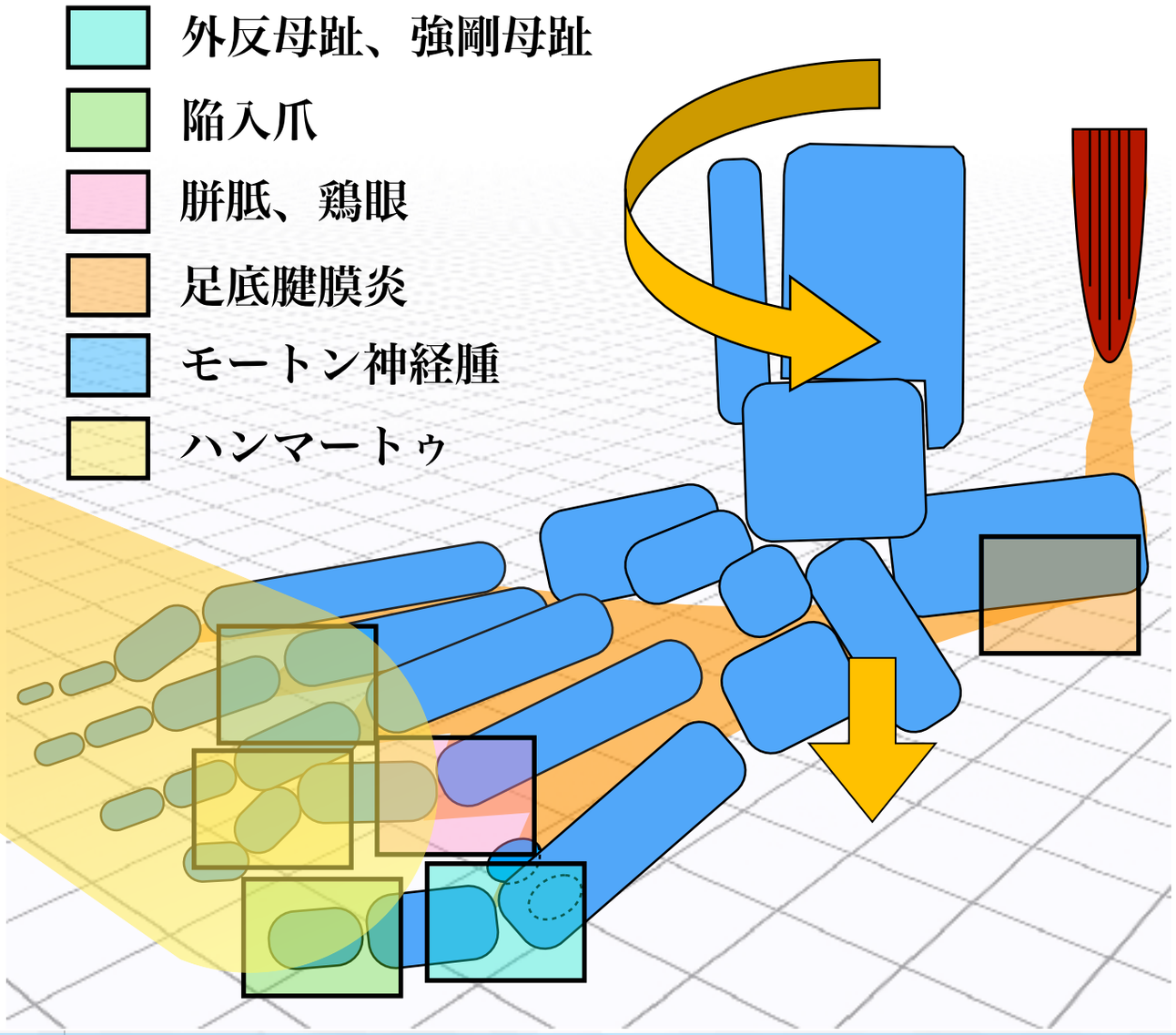


足のクリニック
OMOTESANDO

※ フットエイジングのサイン

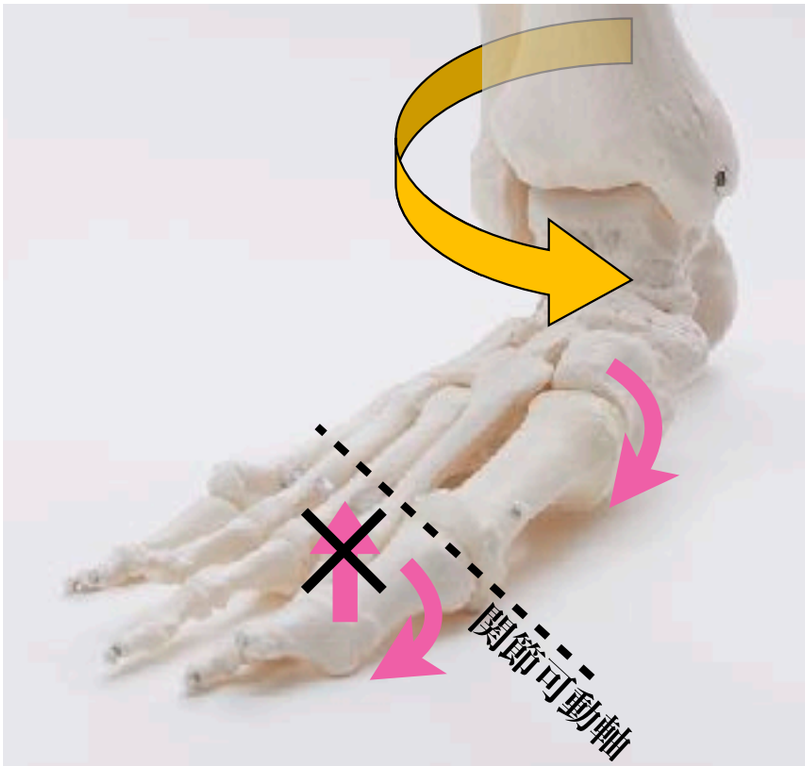
さまざまな病名がつけられており、個々が別々の疾患に思えるが、それらは足の構造が崩れた結果として起きていることが多い。





足のクリニック
OMOTESANDO

※ 巻き爪・タコの原因



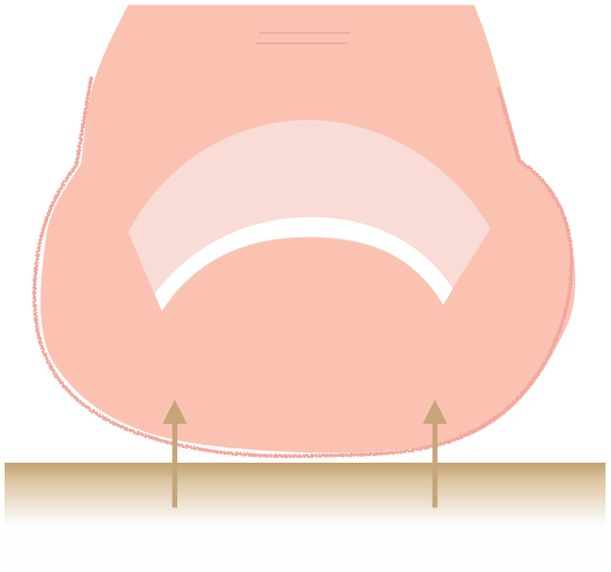
回転しながらアーチが崩れる ときに、連動して親指側の骨は内回りに回転 する。
このとき親指の関節はロック ✕ してしまうため、その状態で踏み返し動作をおこなおうとすると親指の内側にタコ ● ができる。
爪は弧に対して地面から水平 ⌒ ではなくなる斜め ◝ になるため、かかる力が不均衡になり巻いてしまう。

※ 爪が巻く原因

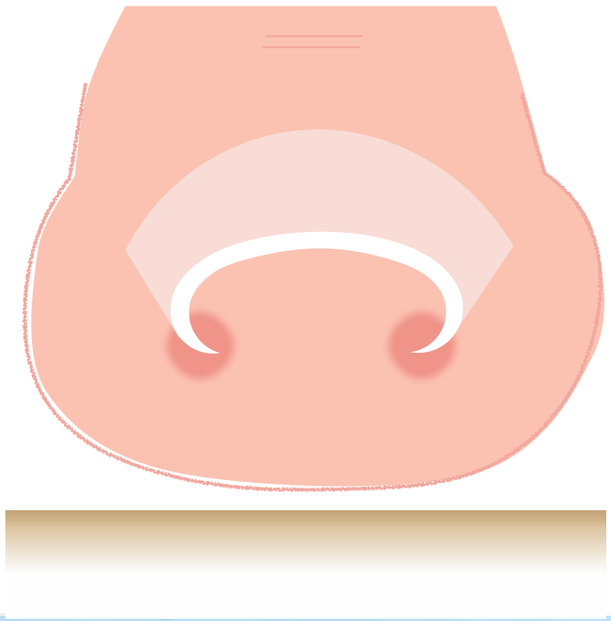
＜陥入爪になりやすい特徴の足＞

・浮き指
・寝たきり
・外反母趾・高度の回内・制限母趾など
・末節骨が外反している（IP関節外反母趾）
・末節骨の形（先端が細い）
・幅広の爪
・爪が薄い（特に子ども）
・股関節が固い（内旋制限）

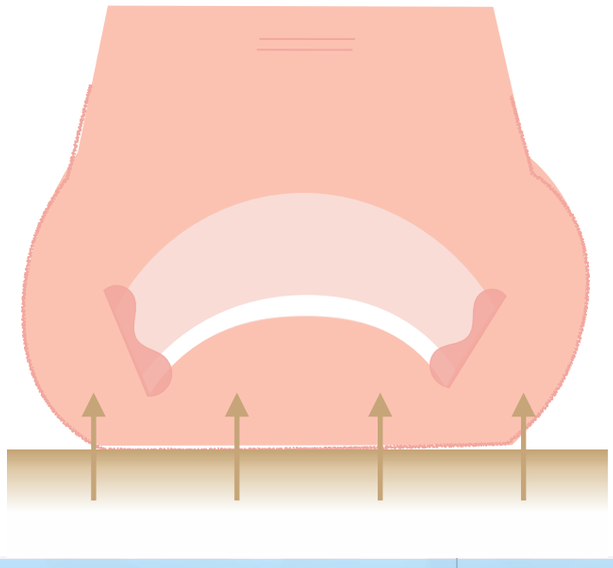
正常な爪



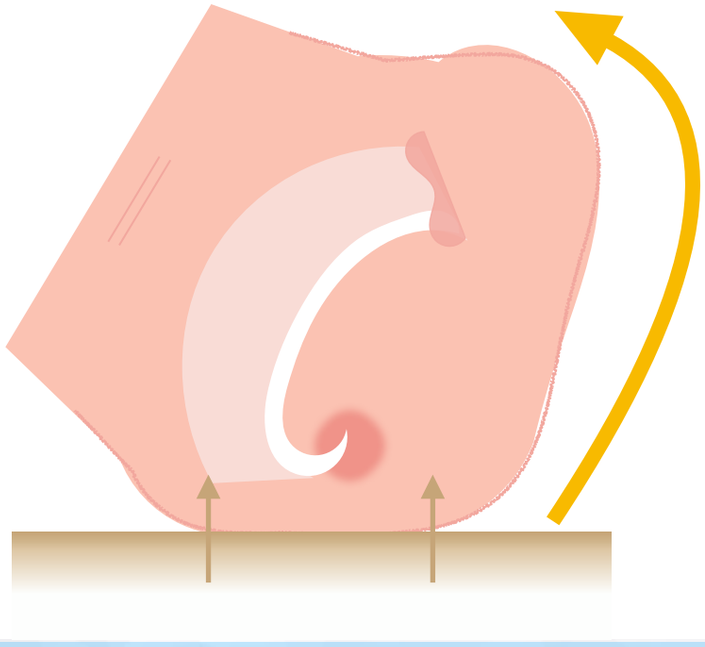
浮き指、寝たきり



制限母趾

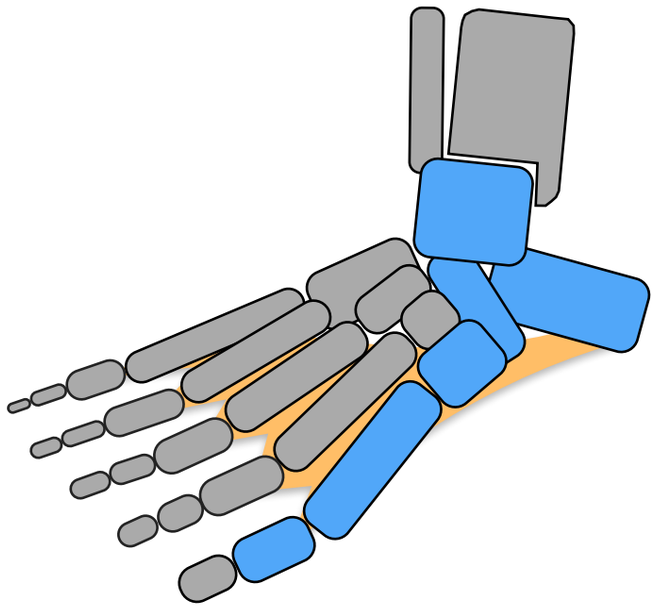


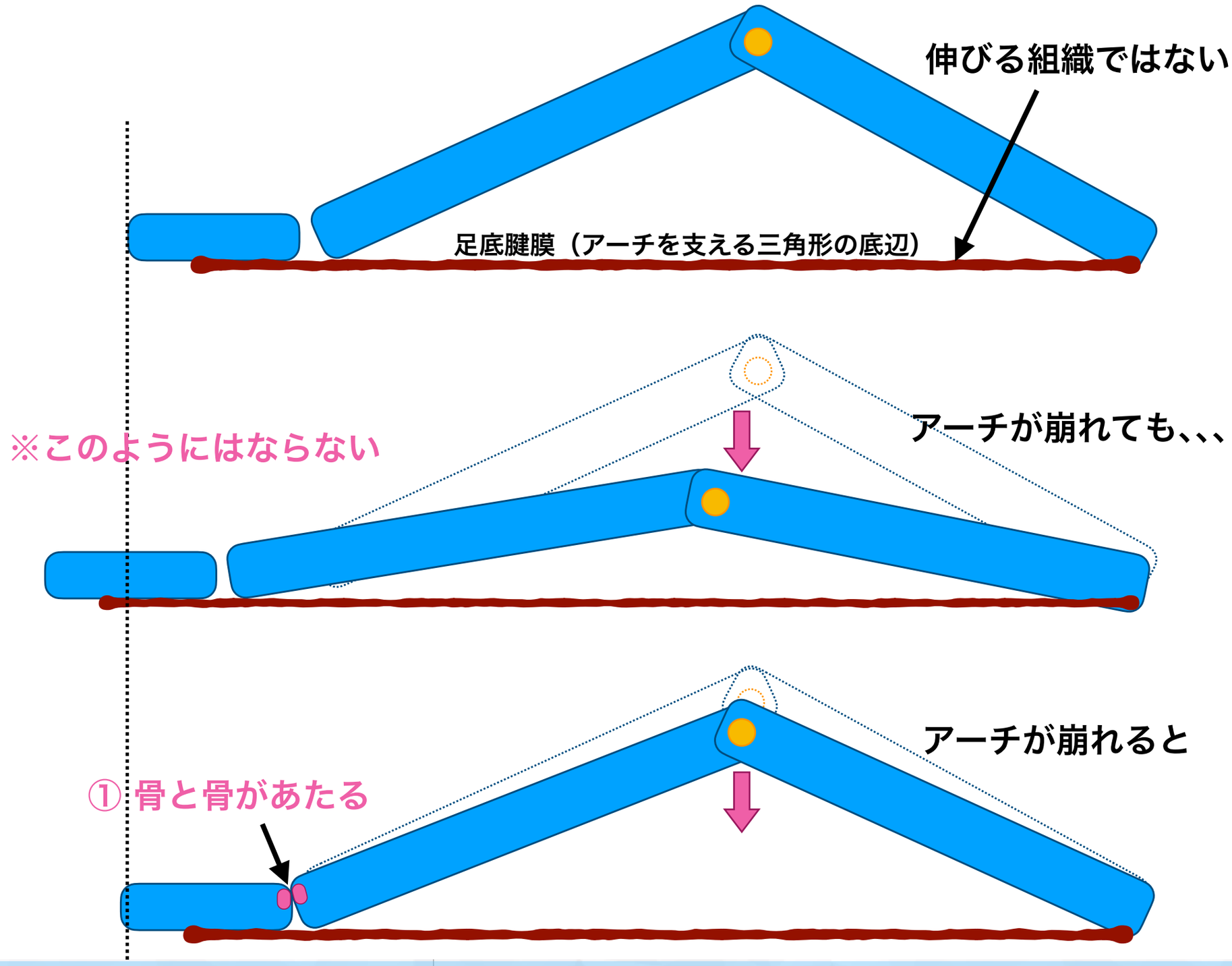
高度の回内



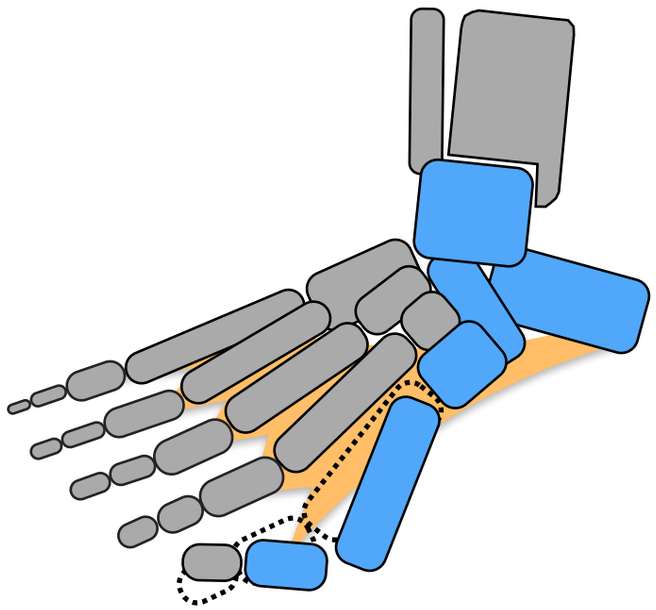
足のクリニック
OMOTESANDO

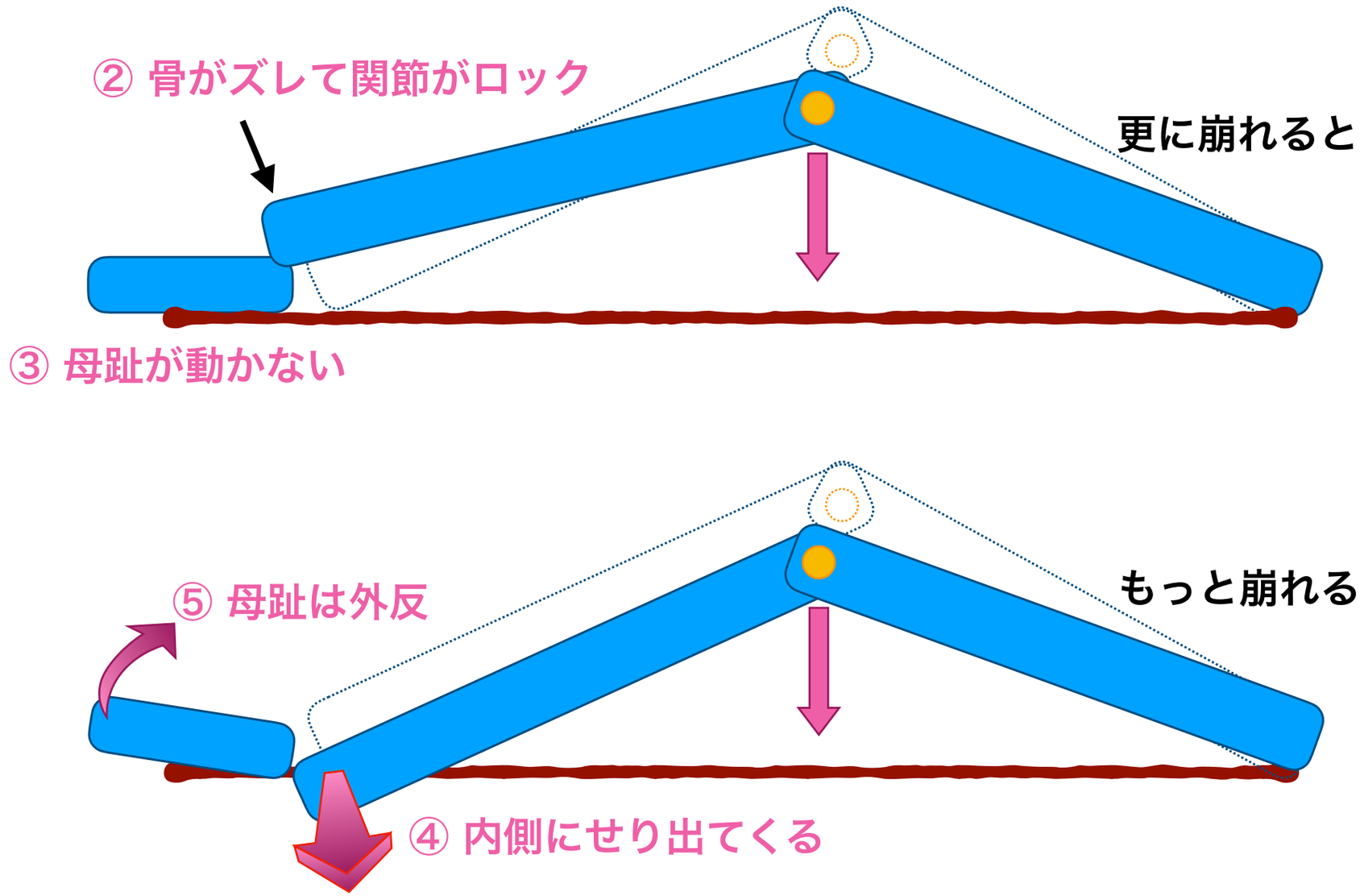
※ 外反母趾は「潰れたアーチ内側せり出し」



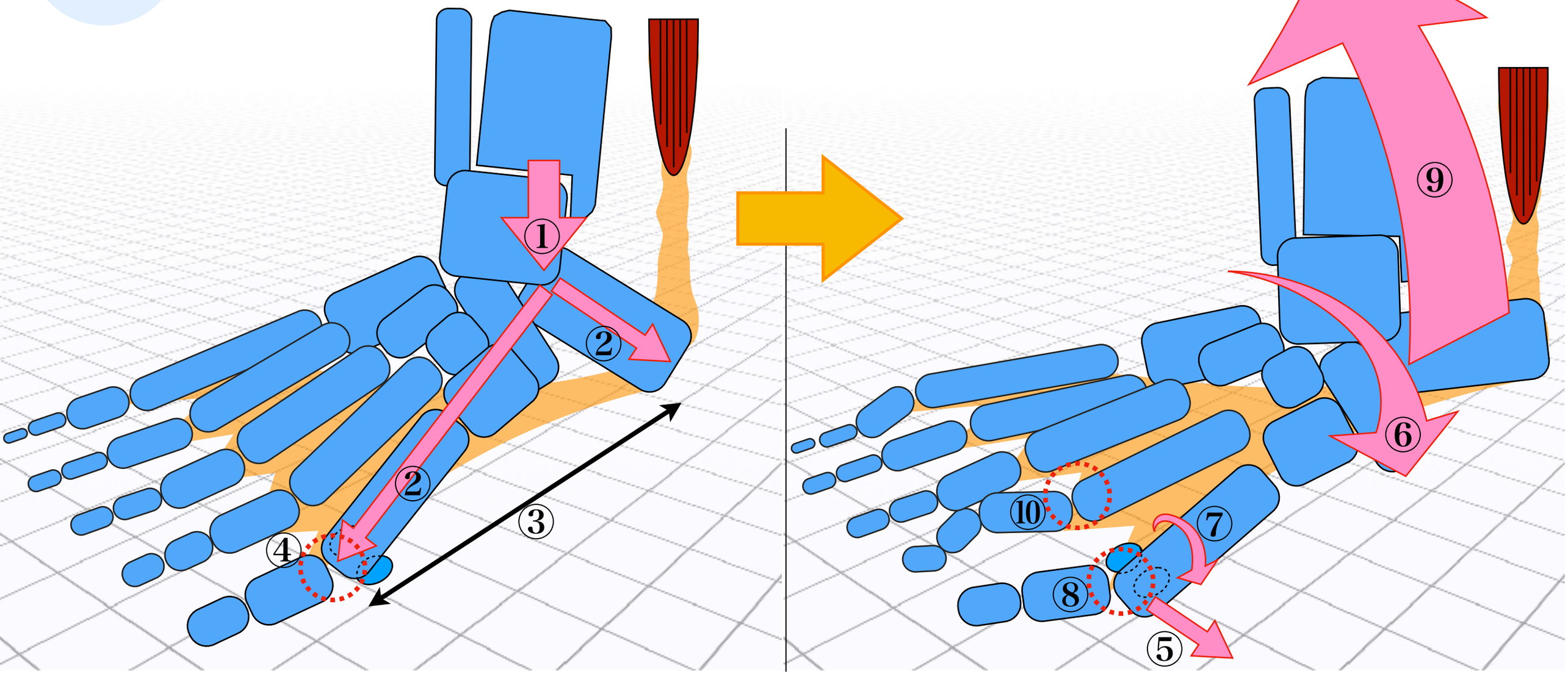


※ 外反母趾は「潰れたアーチ内側せり出し」



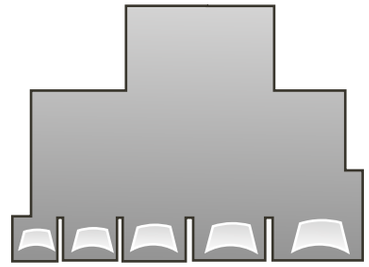


※ 外反母趾は「潰れたアーチ内側せり出し」



①アーチが落ちる力は②中足骨と踵骨に分散され③底辺である足底部が前後に広がろうとするが、実際には広がらないため④MP関節内の圧力が上昇する。このとき関節構造が緩いと⑤中足骨頭部が内側にせり出て亜脱臼する。アーチ構造は足全体として⑥内側に倒れ込みならが崩れるため⑦中足骨も連動して回転し⑧MP関節には捻じれの力が加わる。この状態のまま⑨踵を上げて踏み返し動作を行うことでMP関節は更に大きな力がかかり完全脱臼していく。母趾機能を失うことで歩行時に2趾のMP関節で踏み返し動作を行うことで容易に⑩縦方向へと脱臼していく。

※ 外反母趾になれないから強剛母趾



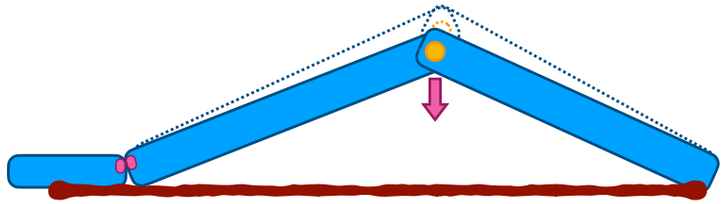
骨がズレて関節がロック

母趾が動かない

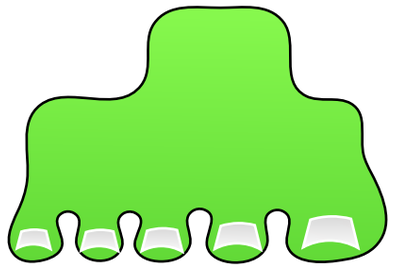
関節構造が強固

強剛母趾にしかなれない

はじまりは **制限母趾**



外反母趾になることができる



母趾は外反

関節構造が緩い

内側にせり出てくる

※ MP関節が可動しなければIP関節を動かす

※ 外反母趾手術後の経過

引用URL

術前

1ヶ月

2ヶ月

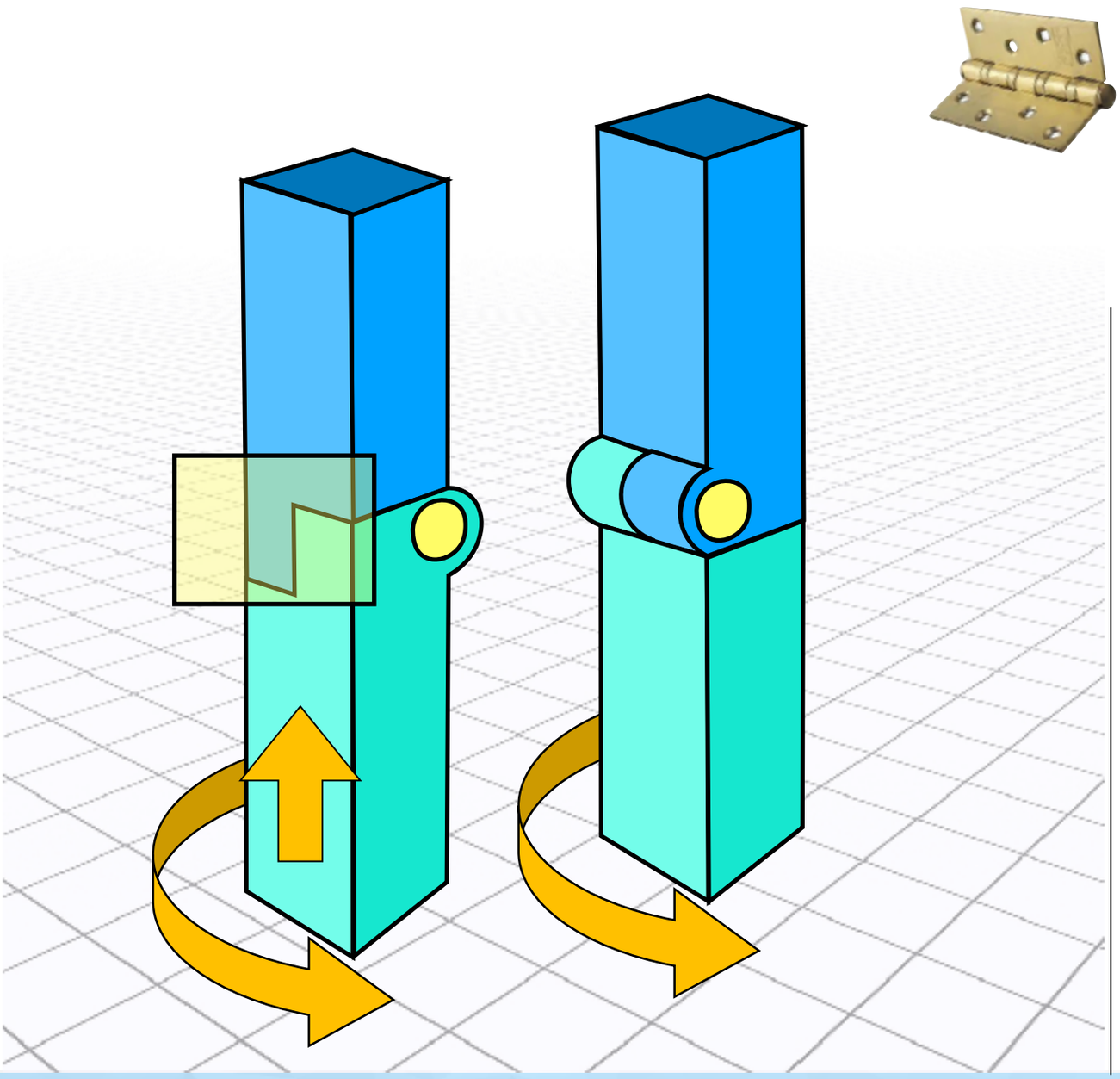
3ヶ月

5ヶ月

術後 24ヶ月

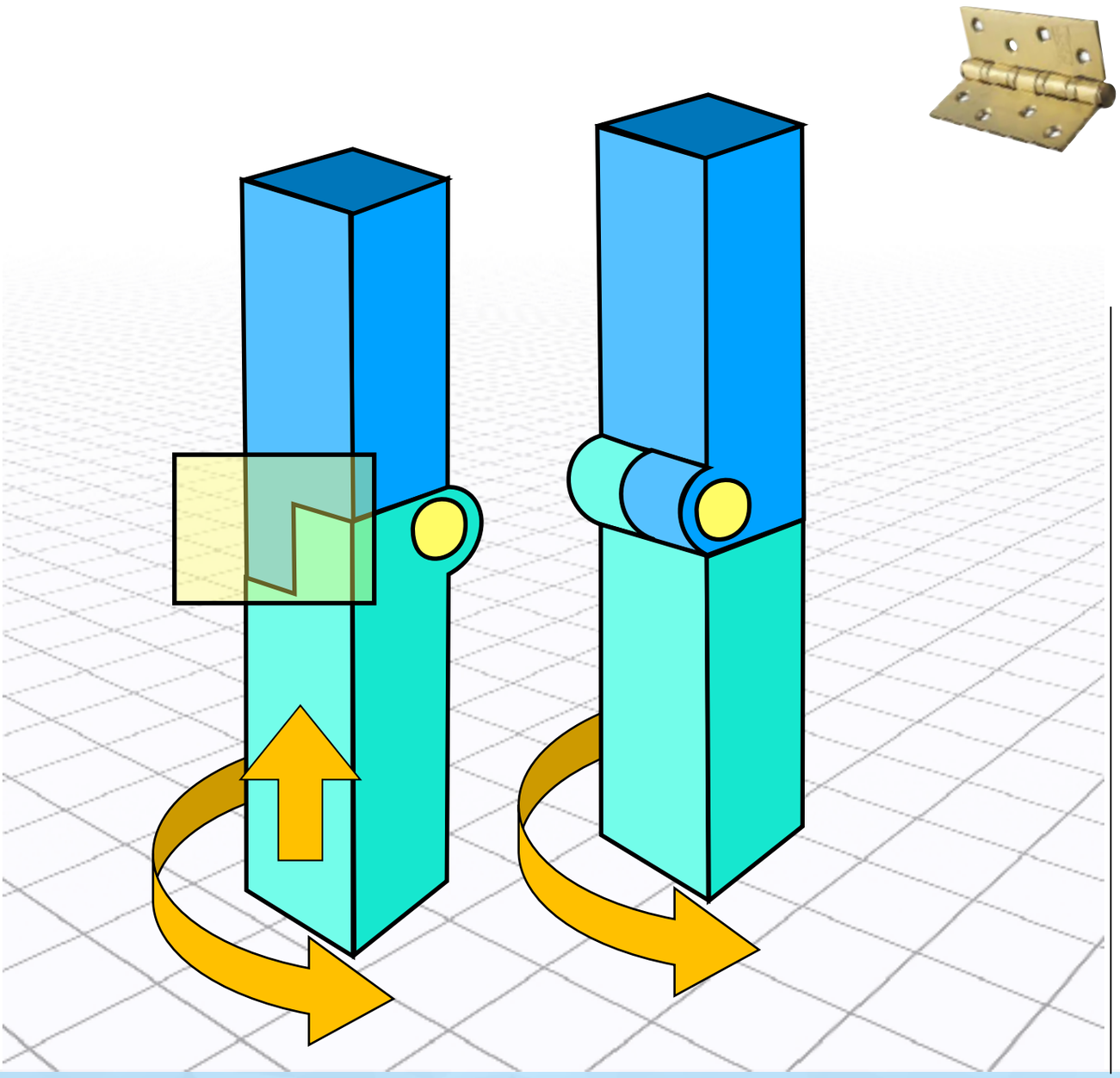
足のクリニック
OMOTESANDO

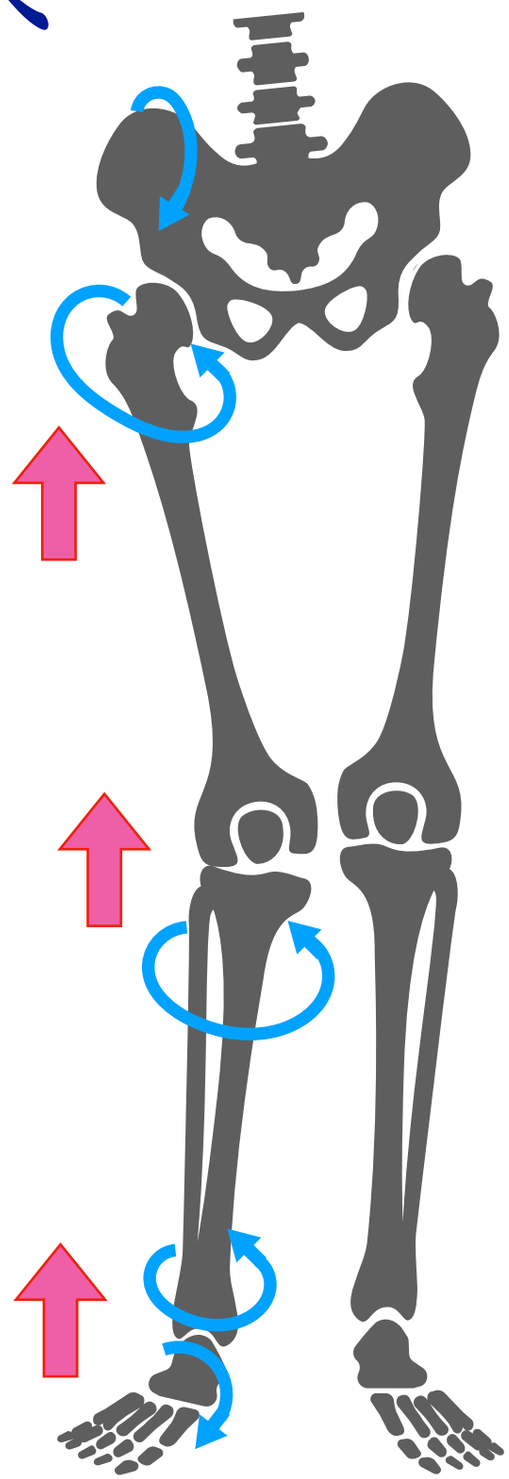
※ フットエイジングから全身へ



アーチが崩れやすい足である場合、上からの垂直方向の力がかかることで、膝や股関節には下から捻れの力が生じる。
股関節の動きが柔らかければ、捻じれの力を股関節が吸収するが、加齢などで関節が固くなると、力の逃げる方向がなくなり、膝に捻じれの力が直接かかる。
膝は股関節と違い、蝶番関節であるため、捻れの力に対しては弱い。

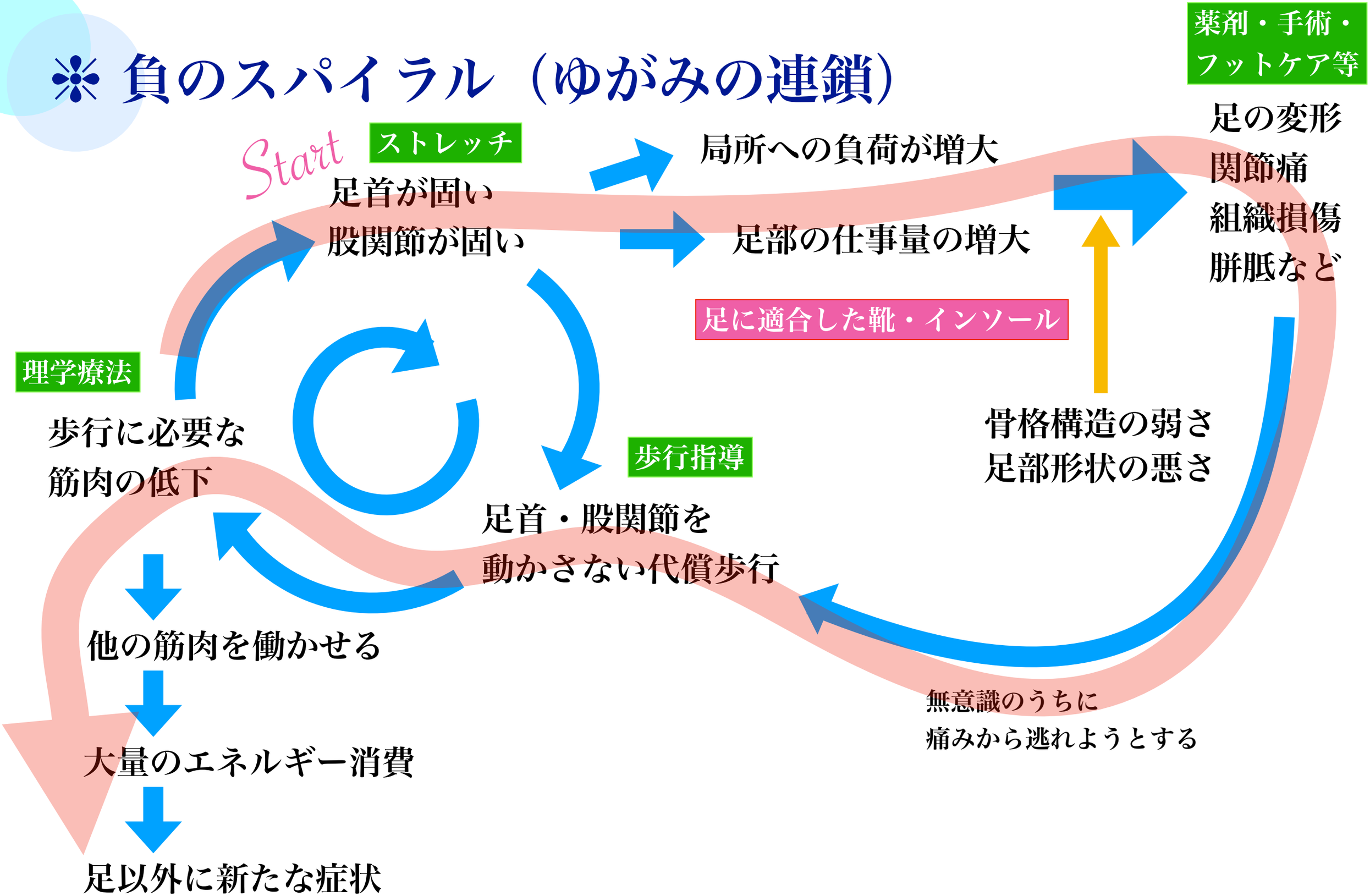
※ フットエイジングから全身へ



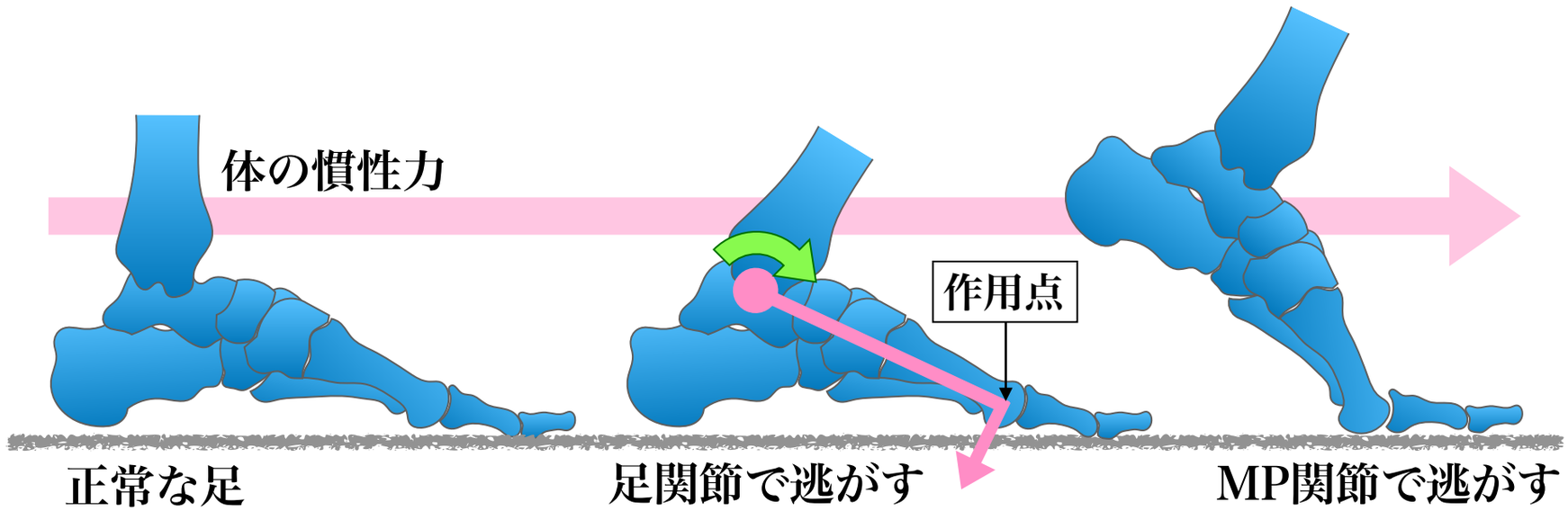


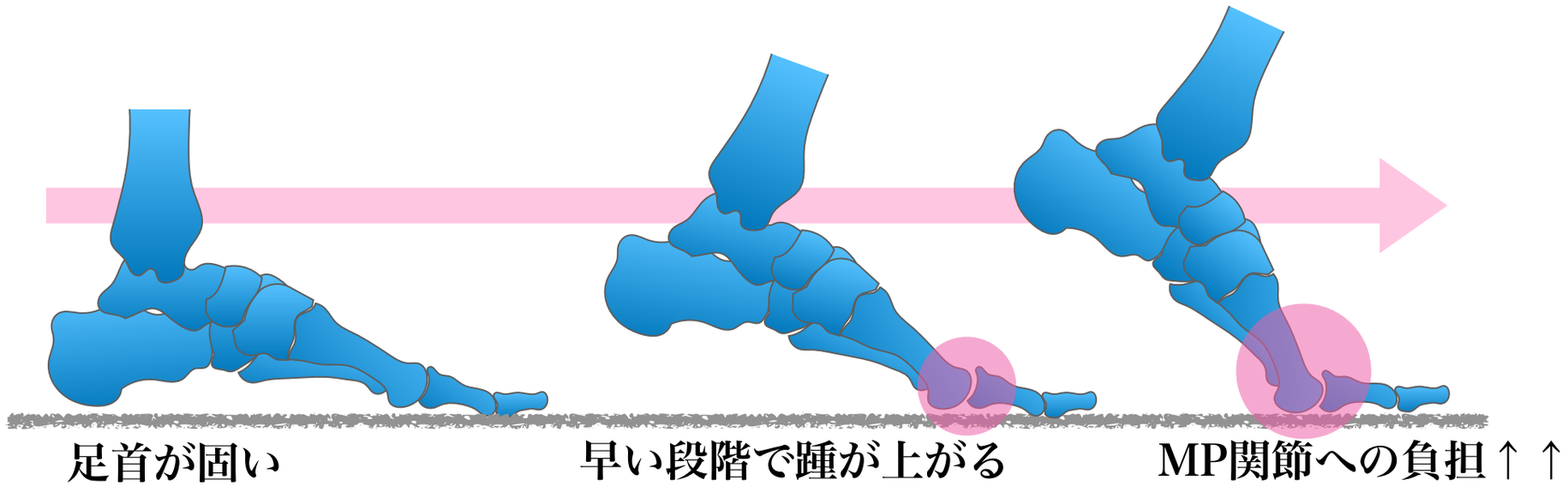
足のクリニック
OMOTESANDO

※ 負のスパイラル（ゆがみの連鎖）

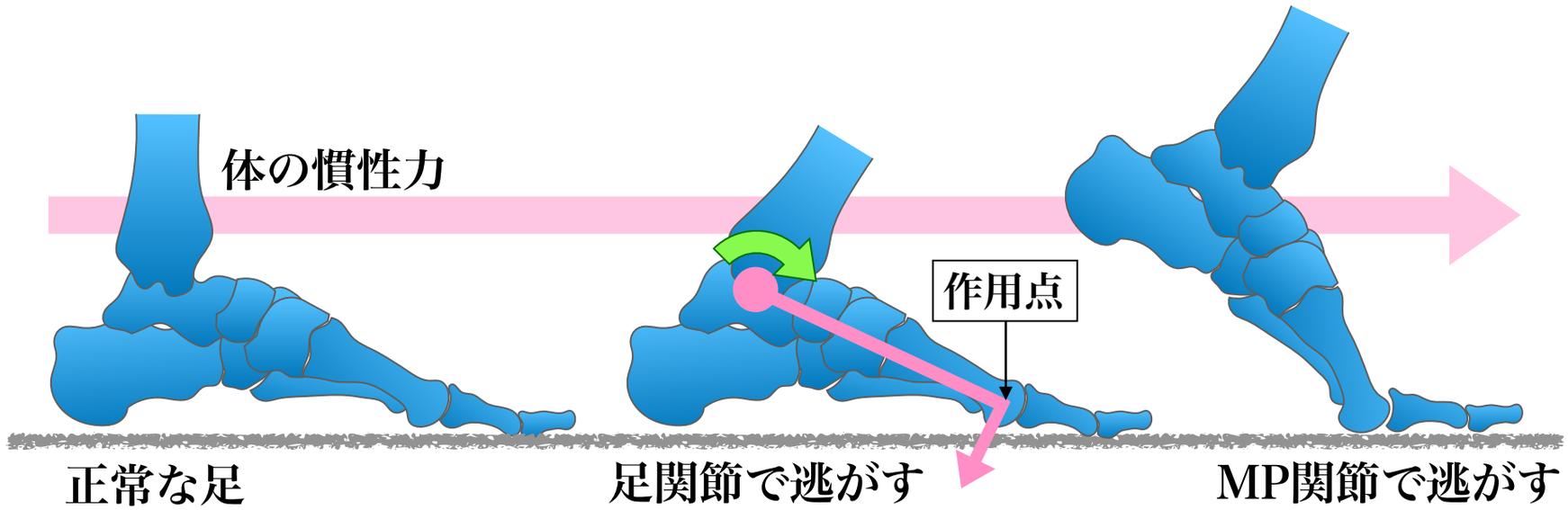


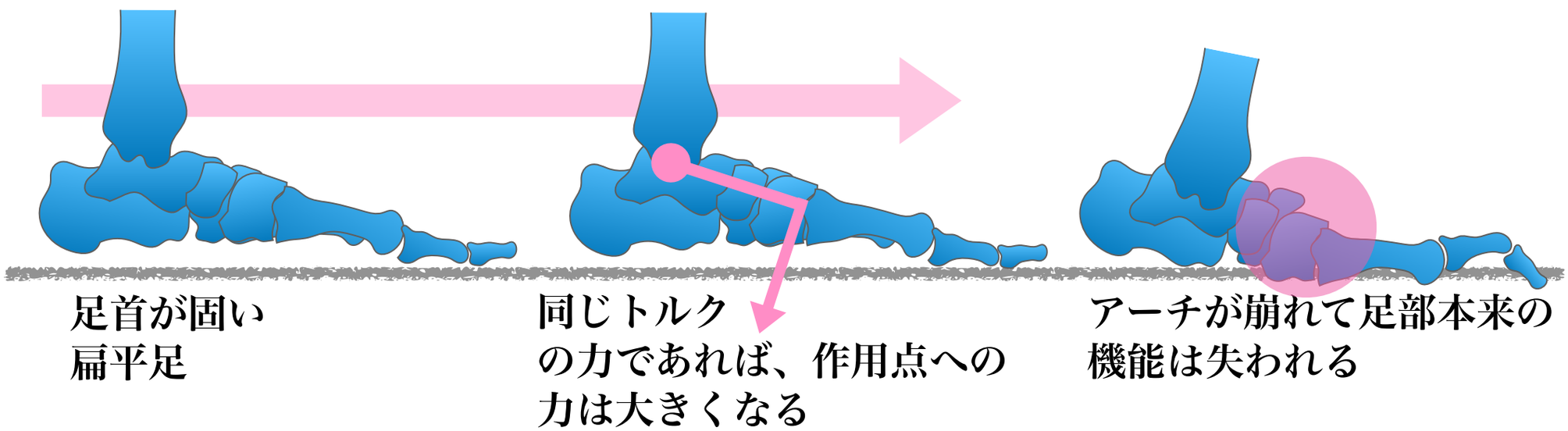
※ 足首が固い


体の慣性力
作用点
正常な足
足関節で逃がす
MP関節で逃がす


足首が固い
早い段階で踵が上がる
MP関節への負担↑↑

※ 足首が固い ＆ 扁平足

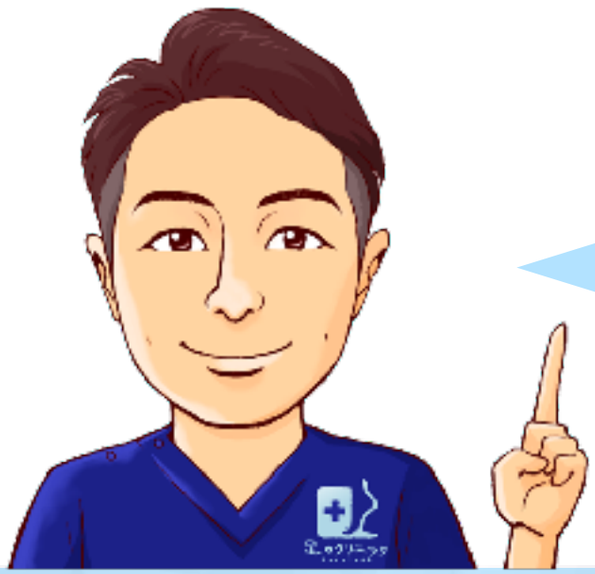




足のクリニック
OMOTESANDO

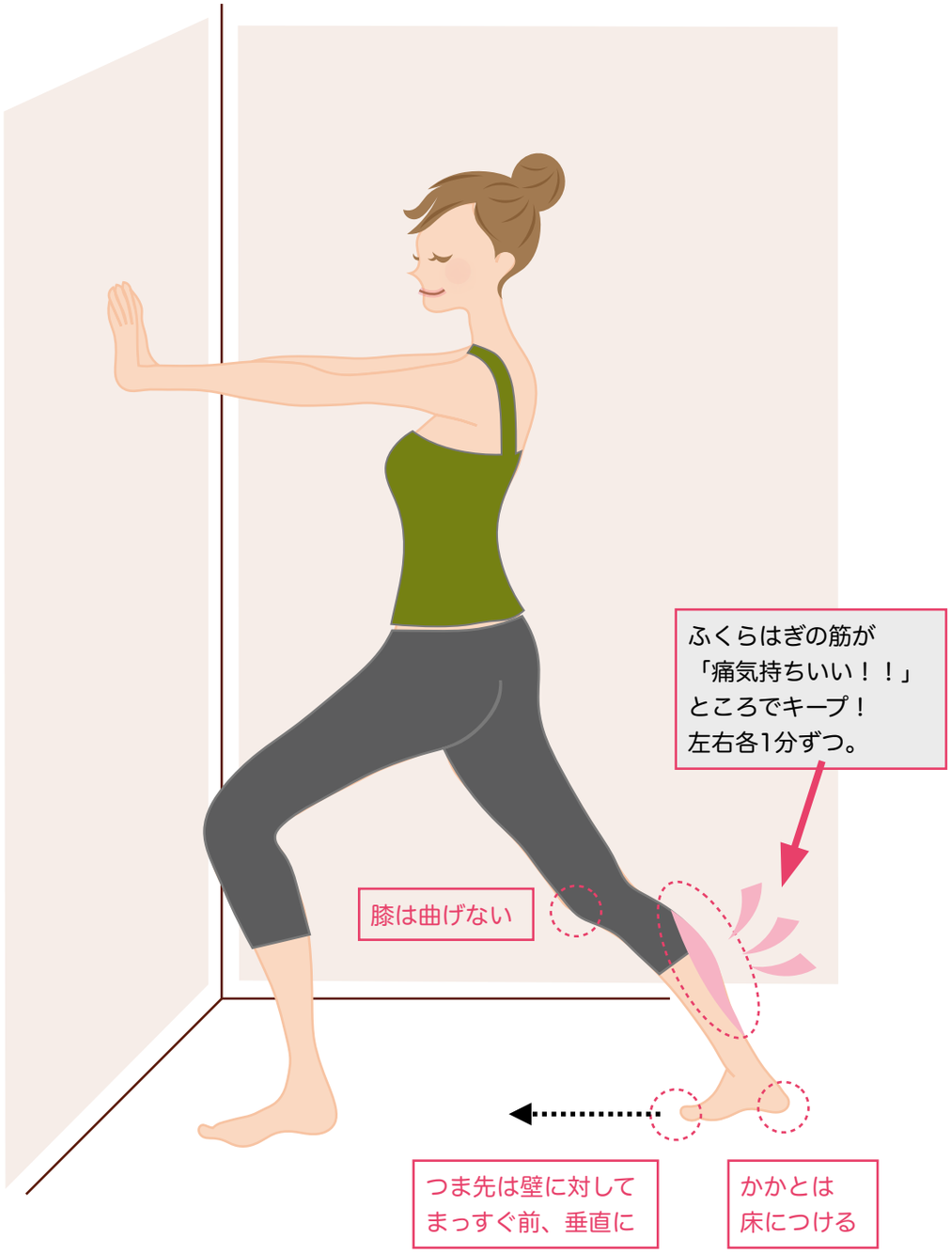
※ アキレス腱ストレッチ

- ふくらはぎ〜アキレス腱の柔軟性は歩行の基本動作に直結
- 硬いことで足部アーチの崩れを助長
- 現代人は硬くなりやすい環境



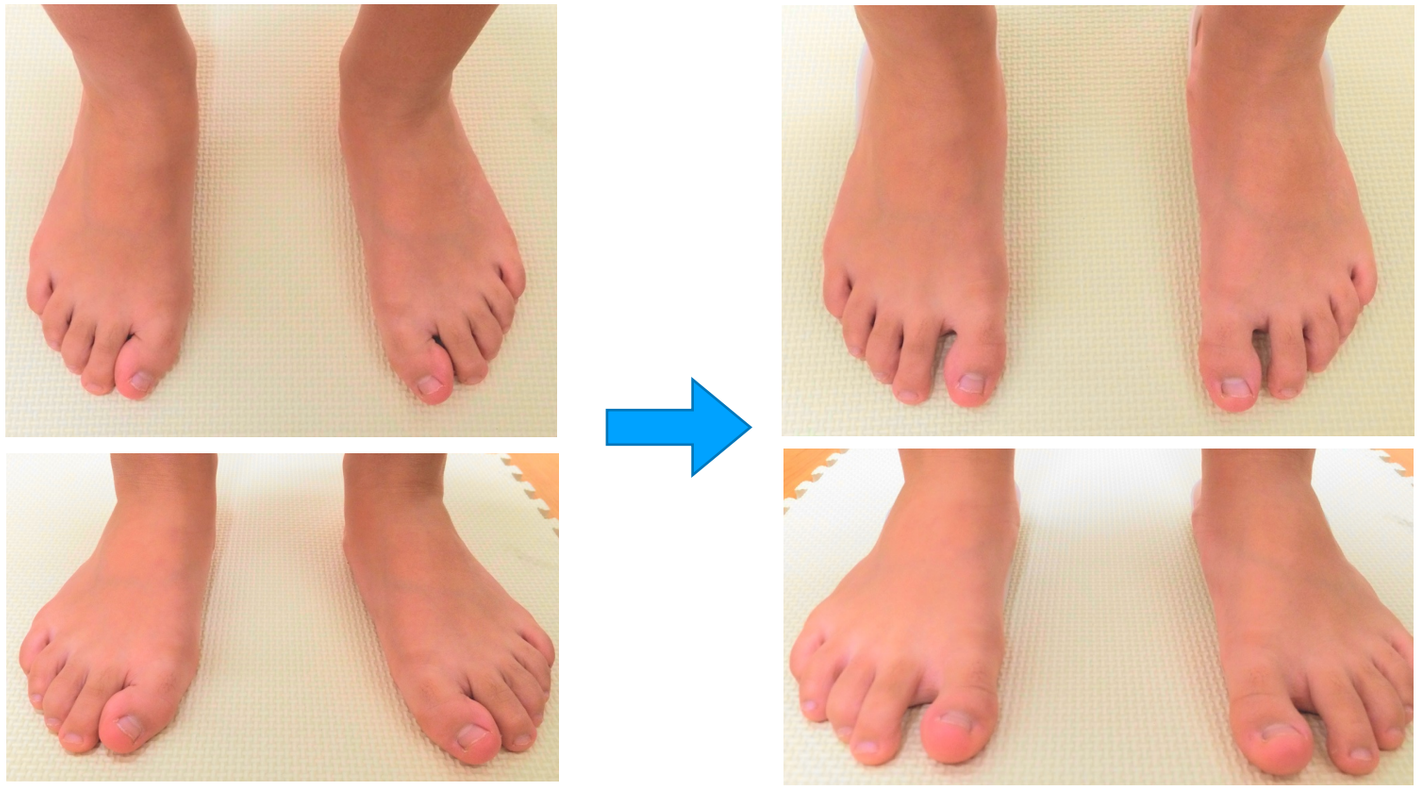
アキレス腱を適切にストレッチすることで、足部にかかる負担が大きく軽減されます。たとえば、足底腱膜炎やアキレス腱付着部痛、シンスプリントといったトラブルの予防につながり、中足骨への過剰な荷重も抑えられるため、足本来の動きが出やすくなります。
さらに、足首の背屈可動域が広がることで重心移動がスムーズになり、結果として歩幅が自然に広がります。これにより、効率的で疲れにくい歩行パターンを獲得しやすくなります。

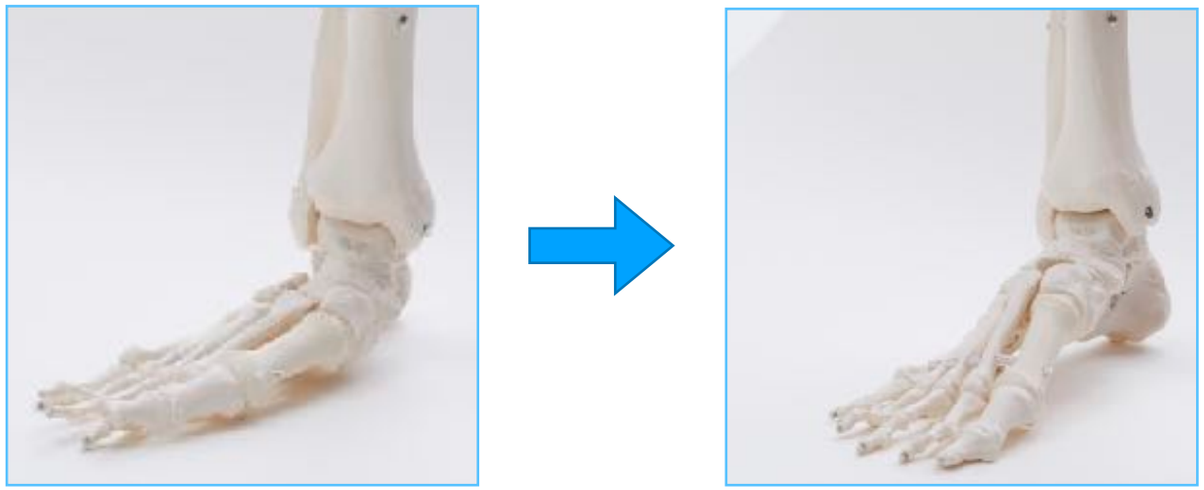
※ セルフケア（アキレス腱ストレッチ）



足のクリニック
OMOTESANDO

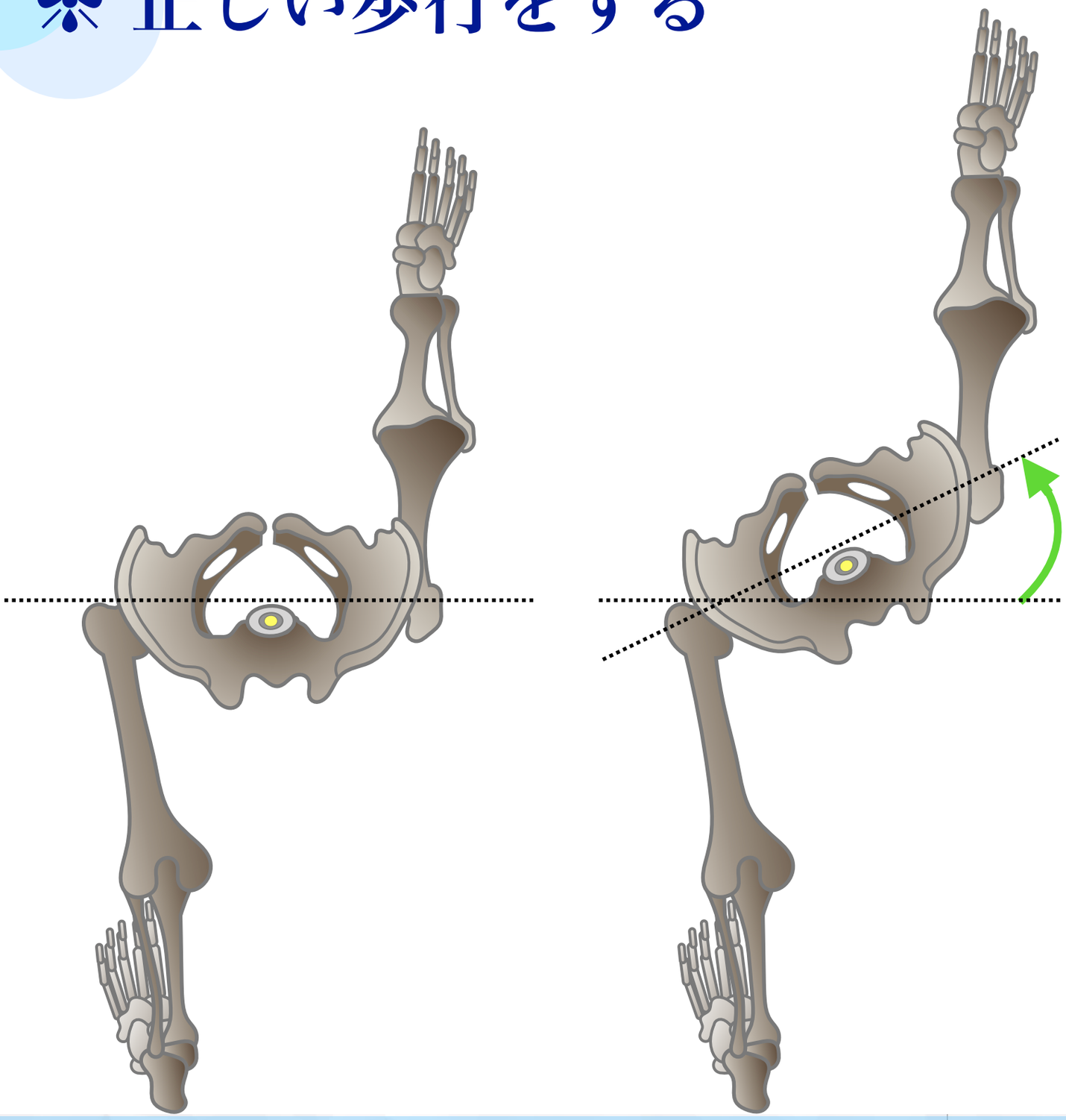
※ インソールで足の裏から立体曲面を補正





足のクリニック
OMOTESANDO

※ 正しい歩行をする

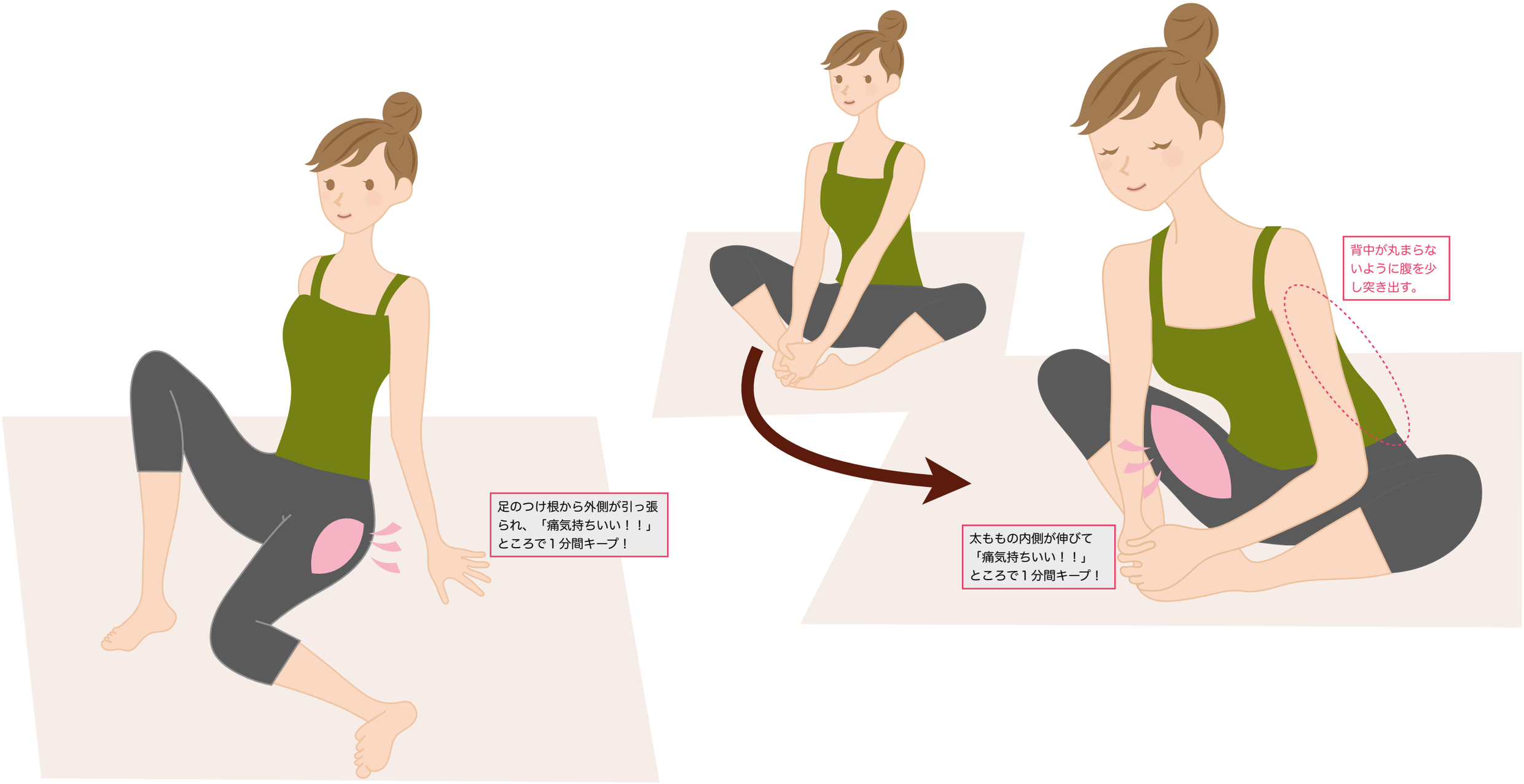


足部の運動のみで歩行するのではなく骨盤を前後に動かすことで、同じ距離であれば足部にかかる仕事量や局所への力積は軽減する

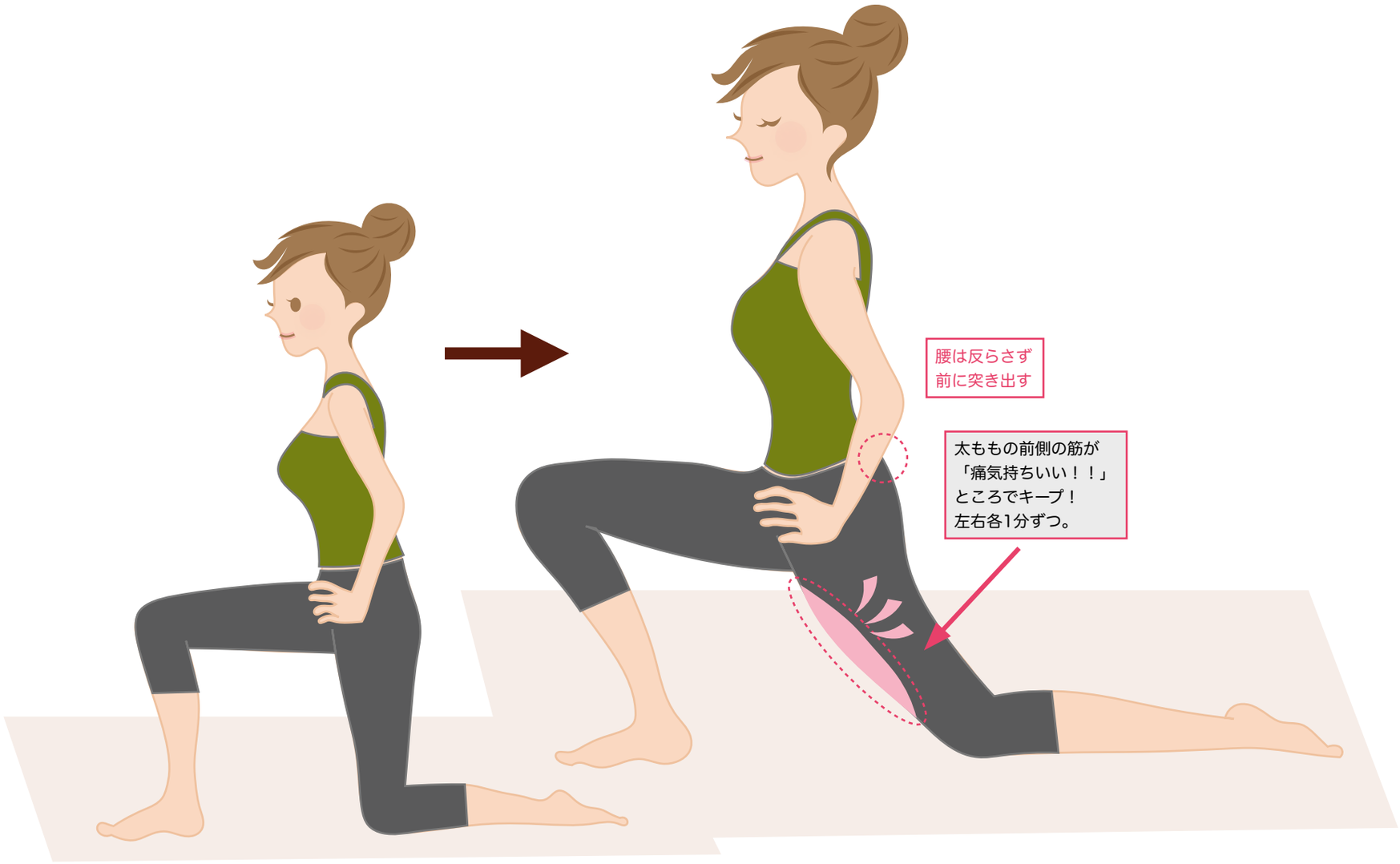
左図のとき
・右股関節は外旋位
・左股関節は内旋位
・足関節は最大背屈位
となる

また、骨盤が上下に動かないよう体幹の筋力も必要

※ セルフケア（股関節の内旋・外旋ストレッチ）



※ セルフケア（股関節伸ばし、大腿四頭筋ストレッチ）



※腸腰筋：骨盤と太ももをつなぐ筋肉

足のつけ根を伸ばすことにより柔軟性を高め、股関節が動かしやすくなります。
そして正しい歩き方をサポートします。

足のクリニック
OMOTESANDO

※ 参考書籍

足のクリニック
OMOTESANDO

※ お気軽にご相談を！

足の相談室

足のクリニック
OMOTESANDO