

**砺波総合病院**  
から

皮膚科  
袖本 衣代

市立砺波総合病院  
☎32-3320

病院のホームページもご覧ください。

## フットケアのお話

よくウオノメ(鶏眼)やタコ(胼胝)が決まったところになってきて痛い。しょっちゅう、足の指の同じところが痛くなるようになってしまふ。そんなお悩み、ありませんか？

ウオノメ、タコの原因は靴との摩擦や、骨の変形による負荷のかたより、足底の皮下脂肪組織(圧や摩擦に対してクッションの役割を果たします)の減少などにより、手足の特定の部位に力が反復性に加わることで生理的な防

御反応として角質が厚くなることにあります。

なかでも足では皮ふが靴と骨に挟まれて圧迫や摩擦を受けた結果、硬く厚い角質増殖を生じることが多く、動脈硬化や全身性强皮症などの膠原病では足の血行不良から、また糖尿病では末梢神経障害もあり、ウオノメやタコを生じやすくなります。とくに、糖尿病などで、末梢の感覚が低下した状態や膠原病、動脈硬化などで末梢循環障害が高度の場合には、小さな傷口から感染が重症化しやすく、進行して壊疽に陥ってしまうことがあり、予防が大切です。

たかがウオノメ、たかがタコ、と思われるかもしれませんが、されどウオノメ、されどタコなのです。

なお、貼るタイプの角質溶解剤は、かたくなった角質を柔らかくして除去しやすくする作用がある一方、糖尿病や関節リウマチ、全身性强皮症などの膠原病など、末梢神経障害や骨変形、末梢循環障害といった背景がある場合には特に、柔らかくなった角質を門戸として細菌が皮ふに入り込み、容易に感染を生じるため、注意が必要です。また、大きすぎる靴は、歩行時に足底

の特定の部分にのみ余計な力(すり力)が繰り返しかかることで、かえってタコを生じやすくなります。

### フットケア外来受診について

市立砺波総合病院では、平成27年4月からフットケア外来(火曜午後、予約制)を開設しています。靴を履いて歩けるけれども、以下のいずれかの症状がある場合には、ぜひ一度、まずは皮膚科外来を受診ください。

- ①履物に足の指や、足の一部があたり、歩いて痛い
- ②ウオノメやタコが繰り返してできやすい
- ③ウオノメ、タコが多数できる

④外反母趾やリウマチなど骨の変形のせいで、骨の変形はなくても、足の同じところが靴に当たって傷がでやすい

ウオノメ、タコ、潰瘍などの処置だけでなく、多発性あるいは高度の場合には、その背景となる要因の有無を踏まえ、インソールや履物調整の適応の有無も含めて判断し、適応がある場合には、フットケア外来にて足と靴を専門にしている義肢装具士によるインソールや履物の調整が可能です。

80歳で20本の歯を残すことは可能になりつつあるように、80歳、90歳でも、足の機能をできるだけ残すために、足のスキンケアとともに、足に合った履物やインソールを調整することで靴を履いての外出や散歩、ウォーキングがぐっと気楽に楽しめる可能性があります。

