



「健康コラム」

病気と予防のお話し ～JCHO 船橋中央病院から～

第4回 足の痛みや変形、歩行障害について

整形外科 山下 桂志 先生

皆様こんにちは、今回は、足の痛みや変形、歩行障害などの症状（特に関節変形が原因の場合）についてお話しさせていただきます。

歩く時や階段の上り下りで痛い、X脚やO脚の変形が目立つ、足を引きずってしまう、長く歩けない、関節の動きが硬い等の症状で皆様がお困りの場合。うまく歩けないとロコモティブ・シンドロームという状態になり移動する能力が低下するだけでなく、運動不足となると血圧や糖尿、コレステロール等の内科的なメタボ・シンドロームにも悪影響を及ぼしてしまうことを考えると寿命にも関わってくる可能性もあります。

原因として多いのは、股関節（こかんせつ）や膝関節の病気などが考えられます。特に股関節や膝関節の病気は徐々に悪化していく可能性が高く、早いうちに原因をはっきりさせて、予防に努めるのが一番重要だと思います。変形や痛みが強い場合は人工関節等の手術で歩けるよう対応することが出来ますが、そうならない為に初期の段階で、筋力強化などのリハビリや薬・注射等が最優先となります。気になる場合は整形外科に一度相談して頂ければ、ご対応させていただきます。