

今回のおはなし



「外反母趾」



「感染症ひとくち情報」



## 外反母趾

外反母趾（ぼし）は、見た目が悪くなるだけでなく、靴をはくと擦れて痛んだり、赤く腫れたりします。悪化すると、手術が必要になるため、初期の段階で、自分の足に合った靴を変えるなどの対策が必要です。

### 患者の9割は女性

外反母趾は、足の親指（母趾）が人さし指の方向に「く」の字に曲がり、付け根が出っ張る状態を言います。生まれつき関節が柔らかかったり、足裏全体が地面につく扁平足だったりする人が、先が細いハイヒールなどで、親指が人差し指側に圧迫され起きるとされています。サンダルのように、歩く時にかかとかからではなく、爪先や足全体が地面につきやすい靴も、足の親指の付け根に負荷がかかり、親指をまっすぐに支えているじん帯が緩みやすくなります。親指が曲がっている角度で重症度を判定します。神経が圧迫されて、しびれが出ることや、足の痛みを避ける

ために無理な歩き方をした結果、腰痛などが起こるケースもあります。まずは、適切な靴を知るための指導やオーダーメイドの中敷きの作製、足の指を動かす運動などを行います。**足に合う靴をはくことが何より重要です。**大きくゆったりした靴は、歩行時にじん帯が伸びやすくなり、かえって逆効果になるので注意が必要です。

女性以外でも、野球選手やサッカーなどのスポーツをしている小中学生が、サイズの合わないスパイクを使い続けて外反母趾が起きる恐れもあります。成長に合わせてこまめに靴のサイズを確認し、少しでも症状が出た場合は、早めに足の外科の専門医を受けた方が良いでしょう。通常、手術から5週間程度で普通に歩けるようになります。

親が外反母趾だと、子どもも発症するリスクが指摘されていて、特に注意が必要です。勤務先でヒールを履く必要がある女性も、通勤時にはスニーカーを履くなど、靴の着替えを心がけることで、予防につながります。

親指が人さし指の方向に「く」の字に曲がる

この角度で重症度を判定

|     |        |
|-----|--------|
| 軽度  | 20~30度 |
| 中等度 | 30~40度 |
| 重度  | 40度以上  |

**原因**  
先の細い靴  
ハイヒールなど  
(女性が患者の9割)

**症状**  
親指の付け根が  
靴とこすれて  
痛みを感じる  
しびれが出る場合も

**治療**

**靴の指導**  
かかとが高くなく、すれにくい  
甲をひもなどで固定  
先が細くなく、爪先に1~1.5cmの余裕

**手術**  
親指の骨を切断  
元の角度で固定  
ネジ

**運動療法**  
足の指を10~15秒間バネの形に広げて戻す運動を30~50回繰り返す  
1日3~4セット

# 感染症 ひとくち情報

## 新型コロナウイルス感染症について



2020年2月5日  
東京都健康安全研究センター

### 1. 新型コロナウイルス感染症について

中華人民共和国（以下、中国）湖北省武漢市において、令和元年12月以降、新型コロナウイルス（2019-nCoV）に関連した肺炎患者が発生しており、現在、日本を含む世界各地でも患者が報告されています。1月30日未明（日本時間）、世界保健機関（WHO）が「国際的に懸念される公衆衛生上の緊急事態」に該当すると発表しました。国内では、2月1日より新型コロナウイルス感染症が指定感染症に指定されました。

新型コロナウイルス感染症の感染経路は、感染した人の咳やくしゃみのしぶき（飛沫）に含まれるウイルスを吸い込むことによる飛沫感染と、ウイルスが付着した手で目・口・鼻を触ること等による接触感染があります。感染すると、発熱、咳などの呼吸器症状が出現し、高齢者や基礎疾患のある方は重症化する場合がありますとされています。

### 2. 発生状況

2020年2月5日9時現在の厚生労働省のまとめによると、中国では24,000人を超える患者が報告されています。また、中国本土以外をはじめ、日本を含む世界各地で患者が報告されています。

### 3. 対策のポイントについて ～手洗い、咳エチケット、消毒～

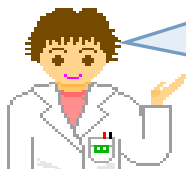
季節性インフルエンザと同様に手洗いや咳エチケットなどの感染症対策が有効とされています。

- 流水と石鹸による手洗いを頻回に行いましょう。特に外出した後や咳をした後、口や鼻、目等に触る前には手洗いを徹底しましょう。
- 咳をする場合には口や鼻をティッシュで覆う等の咳エチケットを守り、周りの人への感染を予防するため、サージカルマスクを着用し、人が多く集まる場所は避けましょう。
- ドアノブなどの手指がよく触れる場所は、消毒剤を浸したペーパータオル等によるふき取り消毒を行いましょ。消毒剤は手など皮膚の消毒を行う場合には、消毒用エタノールを、物の表面の消毒には次亜塩素酸ナトリウム（製品に表示されているとおり希釈したもの）も有効とされています。



### 4. 湖北省から帰国・入国した方あるいはこれらの方と接触した場合

湖北省から帰国・入国した方、または、これらの方と接触した方が咳や発熱等の症状がある場合には、速やかにお住まいの地域の保健所に連絡し、マスクを着用のうえ、医療機関を受診するようにしてください。その際、湖北省滞在歴があること、または湖北省に滞在歴がある方と接触したことを事前に保健所と病院に申告するようにしてください。



千葉県における新型コロナウイルスの最新情報は、千葉県感染症情報センター <https://www.pref.chiba.lg.jp/eiken/c-idsc/index.html> をご覧下さい。  
花粉症の季節になりましたので、早めの対策をするようにして下さい。

## （一社）浦安市薬剤師会

〒279-0004 浦安市猫実1-2-5 健康センター内

Tel 047-355-6812（月～金：10～15時）

Fax 047-355-6810

メールアドレス [toiawase@urayaku.jp](mailto:toiawase@urayaku.jp)

ホームページ <http://www.urayaku.jp/>