

マルホ皮膚科セミナー

2019年4月8日放送

「第42回日本小児皮膚科学会 ②

教育講演4 小児の足の皮膚トラブルと必要なフットケア

埼玉済生会川口総合病院 皮膚科
主任部長 高山 かおる

はじめに

足と育てると書いて「足育（あしいく）」という言葉があるのですが、お聞きになったことがあるでしょうか？今日のお話は小児の足にフットケアが必要であるということにつなげていくわけですが、その背景からお話したいと思います。

私たちは皮膚科診療のなかで、爪の変形やタコやウオノメといった足の Common disease によく遭遇しています。爪変形を例にとってお話しますと、爪白癬という病気は足白癬を長く放置した結果生じます。爪白癬も高度になると爪が全体に厚くなり、爪を切ること自体が困難になります。どうしてここまでひどくしてしまったのか、と考えてしまうことがあるほどひどい変形を来し、靴にあたって痛い、皮膚に刺さって痛いなどの苦痛の原因になります。またいくつかの調査で、そのような肥

厚爪は下肢機能低下をもたらすこと、またその爪を適切に整えると下肢機能は向上することやADLを低下させないということも分かっています。

フットケアという分野はそもそも糖尿病性壊疽を予防し、切断を減らすことを目的に



発展してきた医療分野ですが、最近では高齢者の歩行機能を守るために重要であるという側面を加えるようになってきました。なぜかというとうん節が痛いなどの下肢機能が弱る運動器の疾患は要支援状態になるおよそ半数の人の原因であり、動けなくなった人はその後サルコペニアやフレイルの状態となって要介護状態へ発展することがわかっているからです。先にお話ししたようにフットケアを加えて適切な爪に整えることなどは、この状態を予防できる可能性を示唆しています。爪だけではなく、胼胝（たこ）や鶏眼（うおのめ）に対しても同様のことがいえます。

さて爪白癬を例にとりましたが、なぜ高度に変形した爪変形やタコやウオノメが起きてしまうのかという背景を考えてみると、「足」を大切にする習慣の欠落ということがあるのではないかと考えています。たとえば毎日足を観察する習慣がない、歯磨きをするように足をきれいにする習慣がない、足の爪の切り方やケアの仕方をそもそも知らない、適切なフットウェアの選び方や履き方を知らないということが推測されます。これらの習慣の欠落は足の変形をもたらし、変形した足はさらに圧力の分散が偏り、癬を増悪させてしまうのです。どうすればよいかというのが今日のお話です。

足の変形は実は小児の頃から起こり、年々蓄積し変形は高度になっていきます。爪のトラブルは小学生のころから起こることがあります。胼胝や鶏眼などは足の変形が進んだ成人になってから生じることが多いですが、早い場合には高校生くらいのころから起こります。そのためできるだけ小児期から足を悪くしない習慣を持つことが大切といえます。

ではどうして足のへ変形は起こるのか、足へのいい習慣とは何かということです。この足へのいい習慣を身に付けることというのが「足育」と考えるといいと思います。

靴選び

足育の基本は①足や爪のスキンケア、②適切なフットウェアの選択や使い方、③足や下肢の運動機能の維持向上にあります。

靴選びについてですが、足の骨は片足種子骨を入れて28個という多くの骨から成り立っていますが、子どもの骨はおよそ7歳から8歳まですべて完成していません。未熟な足の骨の成長過程に間違った靴選びでこの時期に強い変形を来たせば、保存的に改善することは難しく、子どもロコモティブシンドロームから成



人口コモディブシンドロームへとつながることが懸念されています。きつい靴が悪いのはなんとなくわかるかもしれませんが、実は緩い靴もまた足の骨格を乱します。海外の論文ですがサイズの合わない靴をはくと外反母趾になるという臨床的検討もなされています。靴はサイズを測って購入すること、そして前足部アーチをしっかり締めるための紐靴などが望ましいです。

足のサイズは足長と、足の横幅の一番広いところの周径（足囲といいます）を測定します。踵の形があっているか（ゆるすぎないか）、靴底は柔らかすぎないかなどをチェックして選びます。靴屋さんに行くとシューフィッターという職業の方がいて計ってくれます。成長期の子どもは半年に1度は計った方がいいといわれています。紐靴が優れている理由は、足と靴をしっかり固定して安定させること、アーチを閉めて保持することにあります。



足や爪のスキンケア

高齢者になってからあわててスキンケアの習慣を持ってもなかなか長続きをしません。歯磨きを考えてみてくださいとよくわかるのですが、歯磨きは歯が生え始めてから毎日行うのが習慣化されています。この習慣のおかげで、80歳になっても20本の歯を残している人が50%以上となり、咀嚼機能の低下を防いで誤嚥しないことその他にも栄養状態の維持などに役立っています。つまり子どもころからの歯磨き習慣は高齢者になってからの介護予防にしっかりと



つながっているのです。そう考えると足もスキンケアを行い、よく観察して悪くなったときに早期に気が付けば、長く使うことのできる足が育つのではないかと思うのです。足へのスキンケアの内容は、爪の長さを指の長さと同じに保つこと、爪の形は

スクエアオフを守った爪切りをすること、そして意外に思われるでしょうが、爪のまわりをきれいにブラシで洗うこと、指の間をよく洗うこと、爪も含めた足全体の保湿をすることです。爪の周りには汚れや角質が溜まります。溜まった角質は細菌感染症や白癬症を拡大することになり、また爪と皮膚との境目が不明瞭となり爪切りに支障が出ます。

足への運動習慣

アスファルトが整備され、車社会の現在、日本人の歩数はとても減っています。子どもは外で遊ぶことが少なくなり、運動量も以前と比べると非常に少なくなっていることが懸念されています。特に足の指をしっかりと使って、立つ、座る、歩くなどの基本的な動きをしないことが増えてきて、浮き指や開張足といった足の変形が増悪してしまうことがわかっています。また、少年野球やサッカーなどである特定の運動を繰り返し行うことが、関節の故障の原因となってしまうことも子どもロコモティブシンドロームと呼ばれ、大人になってからのロコモティブシンドロームにつながることもやはり心配されていることです。できるだけ足の指をしっかりと使って歩く、遊ぶなどの行為を促すことこそ成人になってからのトラブルを減らすことにつながります。

歩き方のコツを一つお伝えしておくと、歩くときには踵からついて小指側、親指がわへと体重を移動させ、最後指先で地面から離していきます。そのときに腕を後ろと前にまっすぐに振るようにするといいです。そして立っている姿勢では胸を張りすぎたり、おなかを出したりせず、下を見た時に自分の足の全体が見えるように立つと重心のバランスがよく故障を起こしにくくします。毎日の生活の中の動作で、運動不足を補うように、正しく体、足を使うことが大切だと思います。

以上、靴の選び方、足のケア、正しい運動習慣などについて子どもの頃から気を付けていただきたいポイント、その必要性についてお話をしてきました。

実際には幼児教育、学校教育などにこれらの知識を教える時間や、足を測定する時間を設けることが大切だと思いますので、今後そのような資料や機会を作っていくつもりです。