

整形外科



整形外科 橋本 健史 (はしもと・たけし)

PROFILE

- 1984年 慶應義塾大学医学部卒業 整形外科教室入室
 - 1994年 スウェーデン・カロリンスカ研究所留学
 - 1996年 慶應義塾大学整形外科助手
 - 2020年 慶應義塾大学スポーツ医学研究センター教授
 - 2020年 第45回日本足の外科学会学術集会会長
 - 2025年 呉羽総合病院整形外科非常勤医師
- 日本専門医機構認定整形外科専門医
日本足の外科学会認定足の外科専門医
日本スポーツ協会認定スポーツドクター

足の外科とは

2025年4月から、整形外科で足の外科外来を担当させていただいております、橋本健史と申します。今後、どうぞよろしくお願い致します。私は、整形外科のなかでも足部・足関節を専門としています。足首より足の裏までということです。現在は一般社団法人日本足の外科学会副理事長をしております。日本ではまだまだ、足の外科の専門医は少ない現状です。今回は、「足の外科」にはどんな疾患があり、どのような治療法で治していくのかについて述べたいと思います。

●変形性足関節症

足首の軟骨がすりへって痛みが出る病気です。足関節捻挫後、加齢、炎症、骨折後、骨の形など、さまざまな原因で起こります。足首まわりが、特に階段昇降時などに痛くなります。X線検査で1度（軽度）から4度（重度）までにステージ分けされます。軽いほうのステージのほうが治療は簡単ですので、早めに来院してください。1度、2度は、装具治療や運動療法で治すことができます。3度、4度となると、場合によっては、手術が必要となることもあります。3度では骨切り術、4度では人工足関節置換術が適応となります（図1）。

変形性足関節症のステージ分類

- 1度：関節のすきまは正常だが、骨に棘がある
- 2度：関節のすきまが少し狭い
- 3度：骨同士が一部で接触している
- 4度：骨同士が全体的に接触している

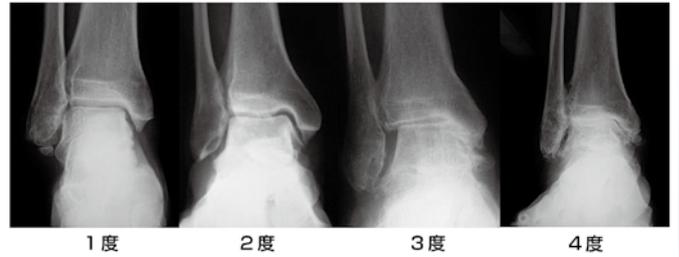


図1

●足関節捻挫

足首をくじいたことで起こる捻挫です。きわめてよく起こる外傷のひとつです。2、3日で痛みがなくなるため、湿布だけでクリニックなどにはいかないことも多いようです。確かに軽度の足関節捻挫はそれでよいのですが、中等度以上の捻挫は要注意です。痛みがとれても、靭帯の不安定性がそのままということになりかねないのです。



連携だより すまいる

それを放置しますと、捻挫を繰り返しやすくなるだけでなく、アキレス腱障害などいろいろなスポーツ障害の原因となることがわかってきました。中等度以上の足関節捻挫とは、捻挫の直後に、足がつけないほどの痛みがあったときのことです。こういう時は、ぜひ、外来にいらしてください。精査をして、ギプス固定などが必要となることが多いのです。



図 2

●外反母趾

足の親指が外側へ向いてしまい、内側が靴にあたることで痛みがでる病気です(図2)。治療で大事なことは、程度にもよりますが、まずは、日常生活での注意です。ハイヒールなどのきつい靴を避けること、足の指でパーをするパー体操、輪ゴムで親指を内側へひっぱる輪ゴム体操などが有効です。外来では、外反母趾矯正装具を作成いたします。健康保険で作ることができます。夜寝ている間に着けていただき、徐々に外反母趾を矯正していくものです。

●距骨骨軟骨障害

足関節捻挫のあと、痛みが続くことがあります。その原因のひとつがこの距骨骨軟骨障害です。距骨という足首の骨の軟骨が剥がれることで生じます。X線写真を撮影すると診断できます。装具治療、運動療法を行います。痛みが続く時は、内視鏡を使って、軟骨片を元の距骨に固定する手術を行います。



図 3

●踵骨骨折

高所からの転落などで生じることが多い、踵の骨の骨折です。踵骨骨折がズレたまま放置されますと、痛みが長引く事があります。X線写真だけでなくCTを撮って、ズレを治すことが必要です。場合によっては、手術が必要となることもあります。

●進行性扁平足

60歳を過ぎたころから、しだいに扁平足になっていく場合があります。足首の内側に痛みを感じる人が多いです。足首の内側にある後脛骨筋腱という腱が血液循環障害で働かなくなることが主な原因です。最近、増えてきているようです。当科では、正しい診断を行い、足底装具を作ることで治療をしています。早めの治療が効果的です。痛みのある扁平足の方は早めに外来にいらしてください(図3)。



図 4：有痛性外脛骨（赤丸印）

●有痛性外脛骨

10歳から40歳くらいの方で、足の内側に隆起と痛みが生じることがあります。特に激しい運動をしている選手とか、足関節捻挫のあとに痛むようになることが多いようです。余分な骨(過剰骨)があることが原因の有痛性外脛骨といえます。外脛骨は約20%の人に生まれつきあります。隣の骨と線維でつながっているのですが、激しい運動とか捻挫でその線維が切れてしまい、痛みが出るのです。治療は足底装具を正確に作ることで痛みをとることができます。健康保険で作ることができます(図4。赤丸印が外脛骨です)。

●足根骨癒合症

10歳から40歳くらいの方で、足の内くるぶしの下1cmくらいのところに隆起と痛みがでることがあります。足根骨癒合症といい、足首の距骨と踵骨という2つの骨が繋がってしまっている病気です。つながっているところは、骨がとんがり、痛みが出ます。治療は足底装具を正確に作るとよくなります。どうしても痛みが続く時は、手術をしてつながっている骨を切り離して関節が正常に動くようにします。



足底装具

地域連携支援室

- TEL. 0246 - 63 - 2181 【代表】内線 2161
- TEL. 0246 - 62 - 3178 【直通】
- FAX. 0246 - 62 - 2035
- E-mail renkei@kureha-hosp.com
- <https://www.kureha-hosp.jp/>

- 発行日 令和7年3月
- 発行 社団医療法人呉羽会 呉羽総合病院
〒974-8232 いわき市錦町落合1番地-1
TEL.0246-63-2181
FAX.0246-63-0552
URL <https://www.kureha-hosp.jp/>
- 発行人 田中 稔
- 編集 地域連携支援室