

京大リウマチ通信

第25号 京都大学医学部附属病院 リウマチセンター

2020.4.7 文責：伊藤

関節リウマチにおける足の変形と治療

足ってリウマチで変形するのでしょうか？

関節リウマチは未だに原因がはっきりわかっていない、慢性、進行性、全身性の炎症性疾患ですが、特に手足の小さな関節の進行性関節破壊を特徴とします。手の変形はよく知られていますが、関節リウマチの経過において、足首の変形は80%の方に、足ゆびの変形は90%の方におこるとの報告もあります。これらは全身の関節の中で、手首や手指の関節に次いで悪くなる頻度の高い関節です。

足に変形があると、どういうことで困るのでしょうか

足の変形でもっともよくみられる変形は外反母趾になります。外反母趾があると靴を履くと痛い、歩くと痛い、合う靴がないなどで困ります。外反母趾などによる親指の突出を英語でバニオンと言いますが、小指側にも突出ができることがあり、これをバニオネットと言います。これも痛みの原因になることがあります。



また「べんち（いわゆるたこ）」と呼ばれる皮膚の肥厚ができて、痛みの原因になります。べんちは外反母趾で突出している親ゆびの突出部にできることもあります。足の裏にできることのほうがはるかに多いです。このべんちができる部分には関節があって、その関節が脱臼して骨が突出していることが原因です。また屈指変形と呼ばれるゆびの変形により、曲がって上側に飛び出した関節の部分が靴にあたって痛かったり、べんちができることもよくあります。これらによって、靴を履くと痛い、合う靴がないなどの症状がおこります。

もう一つ注意していただきたいのは、足にできる傷（潰瘍）です。足にできるとなかなか治りにくく、感染しやすく、場合によっては体のほかの部分に感染が広がる可能性があります。人工関節の手術を過去に受けたことがある方は、特に注意が必要です。



足の変形は足ゆびだけでしょか？

関節リウマチでは足首や足の甲の部分の関節もしばしば悪くなります。当リウマチセンターで行ったリウマチ調査でも、足ゆびの変形より、足首や甲の部分の変形のほうが症状をおこしやすいとの結果でした。もっとも多いのは外反扁平足と呼ばれる変形で、軽いうちは足首の内くるぶし付近が腫れ、進行すると足首が内側に傾いて「土踏まず」がなくなります。



どうしたら症状がよくなるのでしょうか？

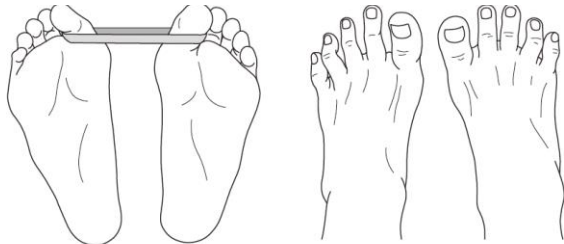
治療は主に5つの方法があります。

1、 靴の調整

靴の調整や工夫は、足の障害の治療のもっとも基本的な方法です。突出してる部分が当たらないもの、先の広い靴、しかし踵はしっかり保持できるもの、ヒールは低め、柔らかい素材、ご自分の足に合ったアーチサポートがあるものなどを選びましょう。

2、 運動療法

運動療法には、自分で動かす運動（筋力訓練）と、手やバンドを使って強制的に動かす運動（拘縮予防）があります。毎日コツコツ取り組みましょう。足を少し温めてからすると有効です。



Hohmann運動

母趾外転筋運動

3、 装具治療

ご自分の足に合わせて、足底挿板（中敷き）や、カスタムメイドの靴を作る方法があります。少しお金はかかりますが、病院で作ると保険を使うことができます。詳しくは主治医にお尋ねください。



足底挿板（中敷き）

カスタムメイドシューズ

4、 薬による治療

消炎鎮痛剤入り外用薬を使うと有効なことがあります。

5、 手術治療（次ページへ）

手術治療

手術以外の方法を行っても症状がよくなる場合を考えます。変形の状態や程度がさまざまであるために、手術の方法もさまざまです。専門性が高い治療になりますが、当リウマチセンターでは専門的に治療ができ、満足度が高い手術です。いつでもご相談ください。

足趾（ゆび）の手術例



	月	火	水	木	金
107室	山本				
108室	橋本	村上	田中	橋本	田中
109室	白柏		村田/伊藤	伊藤	村田（第2・4）
110室	西谷（第2・4）				

**5月18日より月曜日の110室は西谷先生に代わり
渡部龍先生が着任します。宜しくお願いいたします。**



リウマチに関するご質問、「リウマチ通信」や「リウマチ教室」で特集してほしいテーマがありましたら、外来主治医または外来秘書にお気軽にお申し出下さい。

お問い合わせは…



京都大学医学部附属病院 リウマチセンター
代表電話 075 (751) 3111 予約電話 075(751) 4891
〒606-8507 京都市左京区聖護院川原町 54

