



# ゆきぐに大和病院だより

## 理念

私たちは、自然のうるおいの中で、  
人それぞれの希望に満ちたくらしを支え、地域医療を推進します。

2014

10月号

## 足の痛み・変形「外反母趾」について

整形外科 医師 岡田 洋和

外反母趾は成人の足部変形の中では最も多い疾患の一つです。古来、日本では靴を履く習慣がなかったため、近年になるまで外反母趾が治療対象になることは多くありませんでした。しかし、靴の装用の機会が増えたことにより、治療対象となる増加傾向にあります。

### 【病因】

外反母趾の原因は先天性、遺伝、性差（男性：女性＝1.9）扁平足、外的因子として履物、特にヒールの高く、つま先の狭い靴は外反母趾の疼痛発現のみならず、変形の発生、増悪の要因になります。その発生時期は小児期、思春期、成人期があり、一般的に加齢とともに変形は増悪します。

### 【診断・症状】

外反母趾は名前の通り「母趾が外反している」状態ですが、その変形は母趾だけでなく、足部、足趾全体に及ぶこともあります。

診断は見た目（視診）に加え、単純レントゲン写真（図1）で行います。

外反母趾の症状は、まず母趾内側部の痛みです。母趾の付け根が内側に突出し、靴に当たり疼痛の原因になります。

図1



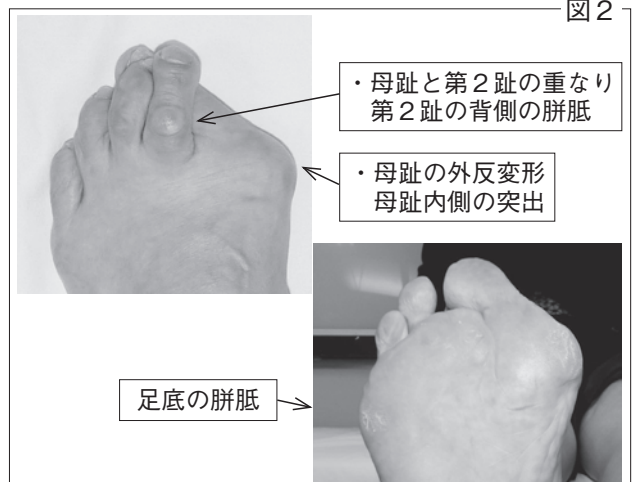
### 外反母趾角

正常値：9°～15°  
 外反母趾：20°以上

軽度：20°～30°  
 中程度：30°～40°  
 重度：40°～

す。さらに、足の裏にも疼痛（歩行時痛）を認めることも珍しくありません。これは足の変形により、足底への荷重のバランスが偏ることにより胼胝を形成することにより起こります。（図2）

図2



・母趾と第2趾の重なり  
第2趾の背側の胼胝

・母趾の外反変形  
母趾内側の突出

足底の胼胝

### 【治療】

治療はまずは保存的治療を行います。靴の指導、足底挿板などの装具療法、体操療法などになります。靴は柔らかい素材で母趾内側を強く圧迫しない靴を選ぶことが重要です。体操療法としては母趾を内反させるストレッチ、足趾の運動（グー、チョコキ、パ―体操）は外反母趾の予防と治療効果が期待できるといわれています。

しかし、これらの保存的治療は軽度～中程度の外反母趾に有効とされており、重度外反母趾には十分な効果が得

次ページへ続く



# 診療日のご案内

入院患者さまとの面会は、  
月曜日～金曜日：15:00～20:00、  
土曜日・日曜日・休日：13:00～20:00  
となります。(時間厳守)

**説明**  
診療科に対する曜日欄の記載は、○=診療日、—=休診となります。  
○と(休診有)の記載がある場合は、当月に臨時休診があります。備考欄で、休診日をご確認ください。  
また、曜日欄に「日付」の記載がある場合は、記載の日のみの診療となります。  
※予約外で一日2科受診(併診)を希望される場合は、午前10時までに受付をしてください。  
受付が午前10時を過ぎますと、2科目の受診ができない場合があることをご了承ください。

整形外科	月	火	水	木	金	土	受付	診療	備考・休診日
一般外来	○	—	○ (休診有)	○	○	新患のみ	8:00～10:00	ⓈⓉ9:00～ ⓈⓉⓈ10:20～	※一日15名で受付終了 休診=1日休
予約	○	—	○	○	○	—	電話での予約受付は できません		
専門外来	—	7日・21日	—	—	—	—	予約制	10:20～	
脊椎	—	—	—	—	—	—	(電話での予約受付は できません)	9:00～	
上肢	—	—	—	○	—	—			
足	—	—	—	—	—	11日			
退院後	○	—	—	—	—	—			
人工関節	—	—	○	—	—	—			
骨粗しょう症	—	—	—	○	—	—			

形成外科	月	火	水	木	金	土	受付	診療	備考・休診日
	—	—	—	—	○	—	13:00～14:30	13:30～	

リウマチ科	月	火	水	木	金	土	受付	診療	備考・休診日
午前	—	—	○	—	—	4日・18日	Ⓢ8:00～11:00 Ⓢ予約制	9:00～	
午後	—	—	1日・15日・ 29日	—	—	—	13:00～15:00	13:00～	

リハビリ テーション科	月	火	水	木	金	土	受付	診療	備考・休診日
	—	—	—	—	○	—	予約制	9:00～	

## ★子どもの予防接種日程

予防接種の種類	接種日	受付時間	接種時間
ヒブ・肺炎球菌 二種混合(ジフテリア・破傷風)	10月9日(木)	15:00～	15:10～
三種混合(ジフテリア・百日咳・破傷風)	10月23日(木)	15:30	
四種混合(ジフテリア・百日咳・破傷風・ポリオ) 麻しん風しん混合(1期・2期) BCG・ポリオ・日本脳炎 水痘・おたふく・ロタウイルス A型肝炎・B型肝炎 子宮頸がん	10月3日(金)	13:20～ 13:50	13:30～
	10月10日(金)		
	10月17日(金)		
	10月24日(金)		
	10月31日(金)		

※予約が必要です。予約・お問い合わせは、医事課まで。  
※1日の接種者数が限られておりますので、お早めにご予約ください。

医師別の診療予定が必要な方は、医師(名字)・診療日(数字)が記載された一覧を、医療連携室に用意してあります。

## 病院休診日のお知らせ

13日(月) 体育の日  
20日(月) 第3月曜日  
31日(金) 午後 院内研究発表会  
※各診療科の休診日は、「診療科・診療日の案内」の最右「備考・休診日」欄でご確認ください。

## 予防接種の 受付について

**予告**  
医事課

受付の詳細は、  
11月号でご案内させていただきます。

### インフルエンザ予防接種

インフルエンザの本格的な流行を前に、今年も予防接種を実施いたします。

### 高齢者肺炎球菌予防接種

今年も予防接種を実施いたします。

【最後に】  
外反母趾は10人の患者さんがいれば、10通りの変形があります。また、変形の度合いと症状は必ずしも比例しません。そして多くの場合、靴の選択や装具療法で問題なく日常生活を送ることができ、しかし、変形に加え痛みを伴った場合、特に靴を履くことが困難になるような痛みや、歩行時の疼痛で長時間歩行が困難な場合には手術療法は有効な治療法です。外反母趾の痛みで生活に困難を生じている場合は専門医の受診をお勧めします。

られず、手術的治療を選択することになります。  
手術適応は外反母趾による疼痛、特に母趾内側の痛みで靴が履けない場合や、足底の固い胼胝(かさ)などで歩行時痛がある場合、母趾と第2趾が重なる場合などです。

1ページからの続き  
足の痛み・変形「外反母趾」について



平成26年10月

# 診療科

## 予約または予約変更について

受付日時：予約変更は予約変更をしたい診療科が診療している日の、月～金曜日の午後2時～4時（歯科は歯科の受付欄参照）  
 方 法：電話による受付（予約は婦人科、リウマチ科、睡眠時無呼吸外来、形成外科のみ電話受付可能）  
 ※予約変更は、「やむを得ない」場合に限りです。

ゆきぐに大和病院 代表

TEL 025-777-2111  
 FAX 025-777-3853

内 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備 考・休 診 日
一般外来	○	○	○	○	○	○	8:00～11:00	9:00～	休診=24日(金)
内分泌糖尿病	—	—	—	—	○ (休診有)	—			
循環器内科	○	備考参照	○	○	—	4日・18日	8:00～11:00	9:00～	火曜日=予約制
腎臓内科	○	—	○	—	○ (休診有)	11日	予約制 (電話での予約受付はできません)	10:15～	休診=24日(金)
呼吸器内科	—	—	—	○ (休診有)	—	○	8:00～11:00	9:00～	休診=2日(木) 初診は予約が必要
神経内科	○	○	—	○	○	—			
睡眠時無呼吸	—	—	—	○ (休診有)	—	—	予約制 (3ページ上の記事参照)	13:30～	休診=9日(木)

和漢診療科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備 考・休 診 日
午 前	○	○ (休診有)	○ (休診有)	○ (休診有)	○ (休診有)	○	8:00～11:00	9:00～	休診=7日(火)、8日(木)、10日(金)、 22日(木)、24日(金)、29日(木)、 30日(木)、31日(金)
午 後	○	○	○ (休診有)	○ (休診有)	○ (休診有)	—	13:00～14:30	13:30～	休診=2日(木)、16日(木)、29日(木)、 30日(木)、31日(金)

精 神 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備 考・休 診 日
一般外来	—	○	—	○	○	○	予約制 (3ページ上の記事参照)	9:00～	
メモリークリニック	○	—	○	—	○	—		①②9:30～ ③13:30～	
高次脳機能障害科	27日	—	—	—	—	—		13:30～	

外 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備 考・休 診 日
消化器外科 消化器内科 肛門外科	○	○	○	○	○	○	8:00～11:00	9:00～ 第1・3④ 10:00～	

小 児 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備 考・休 診 日
一般外来	午 前	○	21日	○	—	○	8:00～11:00	9:00～	
	午 後	—	—	—	—	○	予約制 (電話での予約受付はできません)	14:00～	

婦 人 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備 考・休 診 日
一般受付	—	—	—	—	○	○	8:00～11:00	9:15～	予約優先
予約制	—	○	○ (休診有)	○	—	—	予約制 (3ページ上の記事参照)	①9:15～ ②③10:30～	休診=22日(木)

眼 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備 考・休 診 日
午 前	—	○	—	—	○	—	予約制 (電話予約可 月～金曜日 14:00～16:00)	10:15～	
午 後	—	○	—	—	○	—			

耳鼻いんこう科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備 考・休 診 日
午 前	—	—	—	—	—	○ (休診有)	8:00～11:00	9:00～	休診=18日(土)
午 後	—	○	—	○ (休診有)	—	—	13:00～15:00	14:00～	休診=16日(木)

皮 膚 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備 考・休 診 日
皮膚科	—	—	○	—	○	—	8:00～11:00	9:00～	
泌尿器科	—	—	—	○	—	—			

歯 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備 考・休 診 日
歯科・小児歯科	○	○	○	○	○	○	予約制 (電話予約可 10:00～12:30 13:30～16:00)	9:00～	
矯正科	—	—	1日・8日・ 15日・29日	—	—	—			
歯科口腔外科	○	○	—	○	○	○			

## ● 市民公開講座『若年性認知症』 ●

～働き盛りのあなたに聞いてほしい認知症の話～

「認知症」というと高齢者の病気と思われがちですが65才未満でもかかることがあります。若いのに「認知症」と言われたらどうでしょう。まだ現役で仕事をしています。配偶者も若く、仕事をしている方もいます。子供も独り立ちしていないかもしれません。ご自身、配偶者、友人が言われたら…今回は若年性認知症についての正しい理解と支援について考える機会です。多くのみなさまのご参加をお待ちしております。

期 日：11月8日（土）午後2時～4時（受付1時30分～）  
場 所：コミュニティーホールさわらび  
演 題：「若年性認知症」  
講 師：南魚沼市立ゆきぐに大和病院院長

（認知症疾患医療センター長）宮永和夫先生

※申し込み不要・入場無料

お問い合わせ：南魚沼市立ゆきぐに大和病院

認知症疾患医療センター 佐藤

電 話：025-777-2111（内線842） FAX：025-777-5445

## ボランティアさん募集中！

ゆきぐに大和病院では、患者さまが安心して快適な入院生活が送れることや、スムーズな外来受診ができるように、病院ボランティアの方を募集しています。

患者さまとふれあいたい、役に立ちたいと思っている方がいましたらお気軽にお問い合わせください。

### 【ボランティアの活動内容】

患者さまの移動のお手伝い、話し相手、院内の案内、環境整備など、ボランティアを希望される方と相談させていただきます。

### 【時間等】

原則、平日午前9時～午後5時頃の間で都合の良い時間で、月1回でも可能です。

### 【問合せ】

地域医療連携室 担当：清塚

## リハビリ豆知識

～訪問リハビリテーションの視点から～

## 理学療法士が伝えたい「手すりの設置」について

理学療法士 滝 沢 俊 成

### はじめに

訪問リハビリテーションでは、心身に障がいをもった人が、ご自宅での生活を送るうえで何かしらの問題・課題があるときに、訪問リハビリ担当職員がご自宅へ伺い、日常生活が安心して過ごせるための支援を行っています。今回、私たちが行っているさまざまなか支援の中で、「手すりの設置」に着目して、その豆知識を紹介してみたいと思います。

移動するのが大変になった」「トイレやお風呂で転倒してしまうのが不安」などといった悩みを抱えています。自分でしようか？またその際に、備え付けの家具などに掴まることで済ませていませんか？解決の糸口はいろいろあるかもしれませんが、一つの方法として「手すりの設置」を考えてみると良いと思います。

### 本人に合った手すりを設置する

手すりを設置する目的として、①できることを増やしたり、やり易くする。②転倒などの事故を未然に防いで、本人の安全が得られる。③介護者の労力を軽減して、腰痛や疲労などを防止する。以上の3つが挙げられます。

目的に応じて、本人の運動機能（筋力や関節の柔軟性など）、住環境、介護者の状況などを総合的に考えて、手すりの位置、形状、太さなど本人に見合ったものを選ぶ必要があります。

手すりというと、壁や柱に穴を

開けて取り付けるという印象をお持ちの方が多いと思いますが、現在は、「据え置き型の手すり」や「床と天井の2点で支える突っ張り棒型の手すり」などもあり、壁や柱のない所に設置することもできるため、より広い要望に応えることができるようになりました。

また、手すりにかかる費用（福祉用具貸与費や住宅改修費）は、介護保険等での助成が受けられることがあります。担当者（ケアマネージャー等）へ相談してみると良いでしょう。相談する際に重要なことは、前に述べた目的をできるだけ明確にし、手すりを設置した後に期待する生活像を担当者へきちんと伝えることです。そうすることで、本人に合った手すりを設置することができ、安心した生活に一役買うことができるかもしれません。

