



# 問屋町 第73号



## すこ 健やかLetter

発行日：2022年8月22日 発行元：協同組合青森総合卸センター

先日の大雨により本県では甚大な被害が発生しました。被害に遭われた皆さんに謹んでお見舞い申し上げます。

今号は、「しびれる足の部位」によって異なる原因と対策についてお伝えします。



### 足のしびれにご用心！

### 部位別徹底対策



足のしびれは主に、足を通る神経が圧迫されることで起きますが、神経を圧迫している原因は、しびれる部位によって異なります。しびれの原因が足ではなく、腰の病気や糖尿病であることも。

今回は、足がしびれる原因のセルフチェックの仕方と、その対策についてご紹介します。

## 足のしびれ改善に向けた2つのポイント

① しびれが足裏の前方部分にある場合は「<sup>そくこんかん</sup>足根管症候群」、足裏全体の場合は「糖尿病性神経障害」の恐れがあります。足根管症候群は加齢による筋力低下などが原因で起こります。タオルを足の指で手繰り寄せる運動で、足裏の筋肉を今から鍛えましょう。

② しびれが足の指にある場合は「モートン病」、甲にある場合は「<sup>ひこつ</sup>総腓骨神経障害」、太ももにある場合は「<sup>がいそくだいたいひ</sup>外側大腿皮神経障害」の恐れがあります。いずれも神経の圧迫が原因になっていることが多いので、きつい衣服や靴の着用を避けましょう。

詳しくは裏面をご覧ください。

# ケース1:足裏がしびれる

しびれが足裏の前の場合は「足根管症候群」、足裏全体の場合は「糖尿病性神経障害」の可能性がります。足根管症候群は、加齢による筋肉の衰えや骨の変形で扁平足になることで起こります。また、足首に負担がかかる歩き方や、こぶや動脈硬化で血管が神経を圧迫することでも起こります。

## セルフチェック

足先を上げ、指2本で内くるぶしとかかとの間の動脈の下辺りを少し痛いと感じる程の強さで押し、しびれを感じたら足根管症候群の疑いがあります。



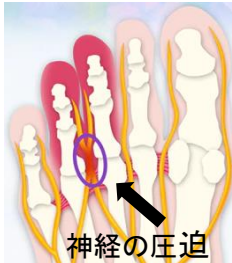
## 足裏の筋肉を鍛える体操



- ① 足裏全体が床につく高さの椅子に座り、タオルを縦に敷きます。
- ② 片足をタオルに乗せ、かかとをつけたまま、足の指でタオルを手繰り寄せます。
- ③ 反対の足も行い、3回1セットを1日2セット行います。

# ケース2:足の指、甲、太ももがしびれる

## 足の指がしびれる→モートン病



### 原因

- 幅の狭い靴やかかとの高い靴を履くことが多い。
- 筋力の低下
- 中腰の作業が多い。

## 足の甲がしびれる

### →総腓骨神経障害

### 原因

- きついストッキングやハイソックスの着用
- 過度のジョギング等の運動

神経の圧迫

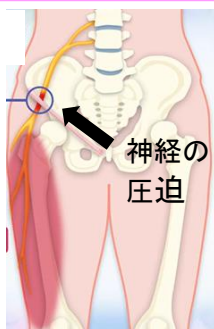


## 太ももがしびれる

### →外側大腿皮神経障害

### 原因

- きついコルセットやズボンの着用
- 肥満・妊娠

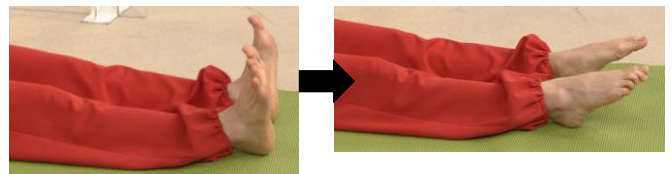


## セルフチェック



あおむけに寝て、骨盤の出っ張りの内側を少し強く押し、太ももの外側や前側にしびれを感じたら、外側大腿皮神経障害の疑いがあります。

脚を伸ばして床に座り、足首を伸ばしたり戻したりを110秒間繰り返します。すねの外側や足の甲にしびれや痛みを感じたら、総腓骨神経障害の疑いがあります。



セルフチェックでしびれが出なかった場合、腰が原因の可能性もあります。