

マキノ病院ニュース

第132号

— 令和6年6月1日発行 —

ドクターコーナー



実際に受診されるほどの強い症状を持つている方はそれほど多くはありませんが、母趾が外反していることを気に来られる方、あるいは実際に少し痛む方は実は多いようです。一般に母趾の外反が20度までは正常です。20度以上を外反母趾といい、40度を超えると重度の外反母趾と定義されます。もちろん

ベッドサイドから見た看護

看護部参与 前田 紀久子

一昨年の年の瀬、大病が見つかりしばらく治療に専念することになった私は、長らく看護師として働き続けてきた生活が一変し、その日を境に看護を受ける患者の立場になりました。

闘病生活を経て体力が回復するまでには少し時間がかかりましたが、またこうして看護師として復帰することができ、徐々に慌ただしい日常を取り戻すようになってきたことや、職場の仲間と一緒に働ける日々に感謝しています。看護師としての経験に患者という経験を重ね合わせ、初心に戻っての再出発です。

一昨年の年の瀬、大病が見つかりしばらく治療に専念することになった私は、長らく看護師として働き続けてきた生活が一変し、その日を境に看護を受ける患者の立場になりました。

闘病生活では、これまで仕事の中で積み上げてきた自分の看護を振り返り、理解しているつ

だということも再確認できました。

入院中に出会った看護師からはいろいろな勉強をさせてもらいました。ベッドサイドを離れる際には必ず、「他に私に何かできることはありませんか？」と尋ねてくれる人。便や尿を片づける時はいつも、「良い便になってきましたね」など、こちらが遠慮しないように必ずひと声かけてくれる人。何気ないやりとりではあるけれど、こういうたスタッフの気遣いは不安と孤独感でいっぱい患者にとつては、本当に心を温めてくれる一筋の光になるのだと実感しています。

辛かった闘病生活が、今になつては貴重な経験となりました。何より患者となり一番感じたことは、看護という仕事を選んで本当に良かったと思え

たこと、「看護って本当に素晴らしい仕事だよ」って自信と誇りをもって言えるようになったことかもしれません。

今、医療現場はどれも煩雑化し、人手不足も相まってますます慌ただしくなってきました。忙しいからと言って決して忘れてはいけないものが看護の本質にはあると思います。看護が患者さんを元気にできるように、看護師もまた患者さんから元気を頂ける、そんな看護ができるようこれからもスタッフと共に成長できるように精進してまいります。



外反母趾について その①

整形外科 笠原 壽人

ん20度以下でも困っている人もいれば、40度以上の外反母趾でも痛みもなく不自由のない人もいます。外反母趾に一番影響を与えているのは靴だと考えられます。靴を履くことで母趾が外に向かつて圧迫を受けます。母趾のほうに第2趾より長

当然あります。また、足底のアーチが崩れると外反母趾になりやすいようです。この足底のアーチには縦アーチと横アーチがあり、縦アーチは外側と内側のアーチに分かれます。内側のアーチは土踏まずのところと考

ですが、この場合も母趾の根元が内側に開き開張足になりやすくなります。

現代では、裸足で足の裏の筋肉を使つて歩くことが少なくなり足底の筋肉が弱つているのでアーチが崩れやすくなり開張足から外反母趾になりやすくなっています。女性のほうが10倍ほど外反母趾の方が多いのですが関節の柔らかさ筋力の弱さ、細長い靴を履く人が多い等が原因と考えられます。またこのような不安定な足で歩いていると、次第に膝関節も悪くなつて変形性膝関節症の原因にもなります。

対策としては、インソールやパッドを靴に敷くこと。開張足に対しては足指全体に弾性包帯を巻くことがあります。靴に母趾が

当たつて痛いときにはクリムやパッドが利用されたりしますが、これらは足が変形してしまつたことをごまかす方法にすぎません。例えば足底の筋肉を強くするために背伸びをしたり、鼻緒のついた履物をはいたり、家の中で裸足で生活したり、足底を鍛える方法はいくつもあります。

当院では外反母趾の方に対するリハビリを行っています。外反母趾や扁平足などは長年の生活で足の形が変形することが原因なので、元の通りに「治る」わけではありませんが、痛みが和らいだり生活しやすくなるなど一定の成果を上げていきますので、お困りの方がおられましたら、ご相談ください。