健康

火・木・土曜日掲載

フットケアは体づくりの基本

現在、7人に1人が足白癬（はくせん＝水虫）、13人に1人が爪白癬（爪水虫）を患っているとされる。足指に皮膚疾患や爪の異常があると、歩行バランスが崩れ転倒リスクが高まるという。足育研究会（東京都文京区）の代表理事で、埼玉県済生会川口総合病院（埼玉県川口市）皮膚科の高山かおる主任部長に対策を聞いた。

姿勢や歩行に影響

歩行するには、親指で体重を支え、重心を左右の足に移動させる必要がある。「爪があることで足指に力が入り、地面を踏み込んで蹴り出すことができます。足指と爪による地面を踏む力と足底の感覚が低下すると、体のバランスが崩れ、転倒しやすくなります」と高山医師。

トラブルには、たこ、うおのめ、水虫、巻き爪、分厚くなる肥厚爪（ひこうそう）などがある。たこやうおのめは痛みを引き起こし、歩行困難を招く。爪白癬によって爪が分厚く変形すると、接地が不安定になり、つまずきやすくなる。

巻き爪は、窮屈な靴による圧迫や、足指が浮いて地面をしっかり踏めない「浮き指」などで発症する。もともと爪には軽く巻く性質があり、地面からの刺激がないと、爪の両端が内側に巻き込み、皮膚を圧迫して痛みを生じる。

一方、肥厚爪は登山などの外傷、爪白癬、加齢、靴の圧迫、血行不良などが原因で起こる。「年を取ると爪が乾燥して厚くなる。血流が悪くなると栄養が届きにくくなり、爪の成長や質に影響します」

爪は四角く切る

フットケアの第一歩は、爪を正しく切ること。丸く切らずに四角い形（スクエアカット）に整える。水虫予防は、「足を清潔にすること。柔らかい歯ブラシで指の間や爪の回りをやさしく洗い、タオルで十分に拭く。乾燥予防にハンドクリームなどを塗るとよいでしょう」。

足の筋肉を柔らかくするストレッチも効果的だ。片手で足の土踏まずを支え、5本の足指をまとめて反らしたり、内側に曲げたりする。

「足指のトラブルは姿勢のゆがみや歩き方の癖を招き、膝痛や腰痛にもつながります。フットケアは体づくりの基本です」と高山医師は強調する。

◇　◇

埼玉県済生会川口総合病院の所在地　〒332－8558　埼玉県川口市西川口5の11の5　電話057（08）1551

◆チェックするポイント

難聴は認知症のリスクに

補聴器で緩和の可能性

加齢に伴い聴力が低下する加齢性難聴は認知症のリスクになり得る。慶応大病院耳鼻咽喉科・頭頸部外科の大石直樹准教授らの研究グループは、長期にわたり補聴器を装用している人では認知症リスクが緩和される可能性があることが分かったと報告した。

うつ状態にも

難聴の大半を占める加齢性難聴の場合、治療の中心は補聴器の装用だ。補聴器を用いず放置すれば、日常生活にさまざまな影響を及ぼしかねない。「人とのコミュニケーションが取りにくくなったり、社会的に孤立してうつ状態に陥ったり。認知症リスクも高まるといわれています」と大石准教授。

難聴は中年期における認知症の最大のリスク因子だが予防可能だと、国際共同研究グループが報告し、注目されている。「しかし、どの程度の難聴になったら認知症予防として装用すべきかということは分かっていませんでした」

そこで大石准教授らの研究グループは、2022年9月から23年9月までに慶応大病院耳鼻咽喉科・頭頸部外科を外来受診した55歳以上の117人を対象に、聴力と認知機能の関係を調べた。その結果、補聴器の装用経験のない難聴者では、低音から高音の四つの周波数における平均聴力の閾値（いきち、聞こえる音の中で最も小さい音）が38・75デシベルを超えると、認知症のリスクになり得ることが分かった。

「38・75デシベルは、軽度難聴（25～40デシベル未満）と中等度難聴（40～70デシベル未満）の境目に近く、会話の中で聞き返すことが増えたりするのが特徴です」

また、研究では3年以上の補聴器装用者では、認知症リスクになり得る聴力閾値は見られず、長期にわたり補聴器を使うことによる認知症リスクの緩和が示唆された。加齢性難聴と認知症リスク、さらに補聴器の「効用」に関する興味深い結果が得られた。

専門家に相談を

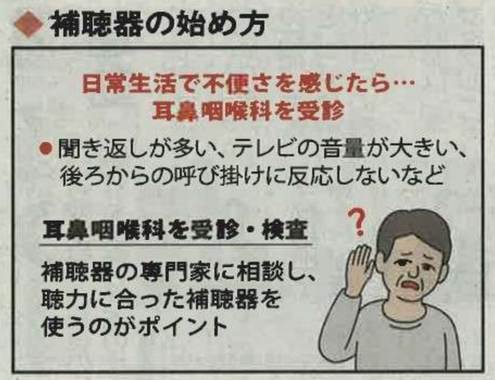
「55歳以降の中高年層で、聞き返しが多い、テレビの音量が大きい、後ろからの呼び掛けに反応しないなど、日常生活で聞こえに関する不便さを感じたら、認知症リスクについて理解し、一度、耳鼻咽喉科を受診してほしいです」

受診により、加齢性難聴か否かを含めた検査・診断が可能となる。「補聴器はどこでも購入できますが、大切なのは本人の聴力に合っているかどうかです。耳鼻咽喉科や言語聴覚士など、補聴器の専門家にご相談ください」と、大石准教授は呼び掛けている。

◇　◇

慶応大病院の所在地　〒160－8582　東京都新宿区信濃町35　電話03（3353）1211（代表）

◆補聴器の始め方



補聴器でリスク軽減

転倒予防を

ニコチンパウチ使用増

米高校生 吸わない経口製品

たばこのように吸わずに、口に小さな袋を含んでニコチンを摂取する製品「ニコチンパウチ」の使用が米国の高校生の間で急速に広がっていると、同国の研究グループが発表した。

同国のたばこ製品の購入可能年齢は21歳だが、煙が出ないニコチンパウチは「目立たずに使用できる」という認識が若者の間で広まっている。研究グループは、2023～24年に行われた同国の高校生（15～18歳）1万146人の調査データを分析し、ニコチンパウチとニコチン入り電子たばこの使用状況を調べた。

その結果、ニコチンパウチを使用した経験がある高校生の割合は、23年の3・0％から24年に5・4％に上昇。過去1年間に使用した人は2・4％から4・6％に、過去30日間に使用した人は1・3％から2・6％に増えていた。

一方、電子たばこの使用経験については23年が28・5％、24年が26・7％、過去30日間ではそれぞれ13・4％、11・8％で減少傾向だった。

体重増加が母乳育児に影響

妊娠前の肥満予防も重要

妊娠前の体格と妊娠中の体重増加が適正かどうかが、出産後6カ月までの母乳育児の継続に影響すると、富山大などの研究グループが発表した。

研究グループは、環境省の「子どもの健康と環境に関する全国調査（エコチル調査）」に参加した母親8万2129人のデータを用い、体重増加量と母乳育児の状況などを調べた。

その結果、妊娠前の体格指数（BMI）が18・5未満の「低体重」や「普通体重（BMI18・5～25・0未満）」だった人は、妊娠中の体重増加が日本産科婦人科学会の推奨範囲（低体重12～15キロ、普通体重10～13キロ）から外れる場合に、母乳育児の中断が多かった。

肥満（BMI25・0～30・0未満）だった人は、妊娠中の体重増加量に関係なく母乳育児の中断が多かった。

研究グループは「妊娠前からの適正体重の維持と妊娠中の適切な体重管理が、母子の健康と授乳の継続に重要」と指摘している。

※署名記事以外はメディカルトリビューン＝時事

グレーゾーンのうちに改善を

軽度認知障害（MCI）がわかる本

朝田隆　監修

講談社・1650円

認知症ではないけれど、同じ年齢の人に比べて認知機能が低下した状態を指す「軽度認知障害（MCI）」。病的でも健常でもないグレーゾーンの段階で、適切な取り組みを続ければ機能の回復や維持が可能だ。

心掛けたい生活習慣や脳を刺激する方法を、医師の監修の下、紹介する。

生活習慣病が認知症リスクを高めることは、さまざまな研究から明らかになっている。糖尿病や高血圧、脂質異常症などの持病がある場合は、薬物療法に加えて、普段の食事を見直し、意識的に体を動かすことが大切。

食卓では肉より魚の登場回数を増やし、野菜と水分をたっぷり取りたい。

会話しながら歩くなど、同時進行で複数のことをこなすのもお勧め。

早く気付けば早く対策が取れるため、異変を感じたらためらわずに受診したい。