

STOP 糖尿病

糖尿病ケア通信第7号 2021.11. 8 発行

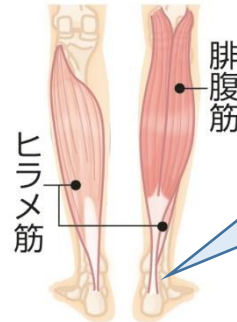
当院では糖尿病の疾患をもつ患者が入院した際は「足を観察する」ことが、定着してきたことは素晴らしいことだと思います。今回は足病変ではなく、**歩く力を維持する**ことに注目してみました。歩く力が低下すると、運動が難しくなり、カロリーを消費できず血糖コントロールが悪化する、筋力が低下しフレイルの状態となり、患者の QOL は低下します。歩く力を維持するために必要なことは、「**アキレス腱の柔らかさ**」です。

アキレス腱が硬いと2つの問題がある。

1. 歩くときに足のアーチに負荷がかかる。



下腿三頭筋はココ!



下腿三頭筋とかかとの骨をつなぐ人体最大の腱



アーチは体重を支え、歩く時の衝撃をやわらげる。アキレス腱が硬いとすねを前に倒す動作がしづらくなり、アーチが崩れ扁平足や甲高足になると、足底腱膜炎や外反母趾、胼胝を引き起こし、様々な足の痛みや病気につながる。

2. 足や脚の血流低下の原因になる。

アキレス腱につながっている下腿三頭筋が使われないと、ふくらはぎのポンプ作用が落ちて、冷えやむくみが起きやすくなる。

ではどうしたらよいか。「**アキレス腱伸ばし**」を患者にすすめましょう。



【アキレス腱伸ばしの効果】

足の若さを保つ

足の柔軟性を保つ。

脚の血流悪化を防ぐ

冷えやむくみの予防になる。

足の痛みを防ぐ

アーチの崩れをおこさない。

新しい足のトリセツ

著者 下北沢病院医師団より抜粋

文責: 成田

