

外反母趾は最近では一般的な病名として知られていますが、整形外科を受診する患者さんは本当に少ないと言えます。厚生労働省の患者調査では、1984年（昭和59年）のデータを基準として外反母趾患者統計を比較すると、2011年（平成23年）では外来受診は7倍に、手術加療による入院加療は2倍に増加し、さらに2017年（平成29年）では外来受診は13倍に、手術加療による入院加療は3倍に増加しています。

この変形は遺伝的要因（内的要因）による外反扁平足などの足部の変形、母趾が長いなどの形態などが原因と



なります。一方環境的要因（外的要因）には靴の種類や生活様式の欧米化などがあります。先細りのハイヒールなどは外反母趾の増悪因子となります。診断は足部の詳細な診察と単純レントゲン検査で行います。精密検査としてCT検査で関節の脱臼度や変性度などを検査します。

治療は軽度には手術を行わない保存治療、中等度以上では手術治療があります。運動療法は自動運動として行う母趾外転筋運動訓練が効果的です。「グー、チョコキ、パー運動」などと言われますが、主として「パー」を行う運動が重要です。特に小学生時から行わせると、軽度外反母趾では改善効果が認められることもありますので、早期の受診をお勧めします。靴の選択は非常に重要であり、足底挿板などの装具療法や運動療法と組み合わせると悪化させないようにすることは、中高年の患者さんでも効果があります。また変形を矯正する装具やストレッチも効果があります。

変形が重度になりますと手術が必要になります。当院には2人の足の専門医（佐本、森田）がいます。変形に応じて数種類の手術を使い分けています。軽度変形から重度変形に至るまで、それぞれの患者さんに応じた治療を行っています。気軽に受診していただければと思います。

Cooking



第2次健康たわらもと21
第2次田原本町食育推進計画〔後期計画〕

おいしく減塩 健康づくり

作り方

- 1 小松菜は3cm幅に切り、やわらかく茹でる。
- 2 ボウルにAを合わせておく。
- 3 2に1と汁をきったツナ缶を加えて和え、器に盛り付ける。

食事の塩分を減らすために、めんつゆやポン酢しょうゆを利用する方法があります。

めんつゆはしょうゆにみりんや砂糖、だし汁などを混ぜたもので、ポン酢しょうゆは、しょうゆに酢だちやかぼすなど柑橘類の果汁を混ぜたものです。

しょうゆに比べ出し汁や柑橘類などの風味が加わるため、少ない塩分でもおいしく食べることができます。



小松菜の粒マスタード和え

1人分エネルギー：117kcal 塩分：0.7g

材料（2人分）

- ▶小松菜…120g ▶ツナ缶…30g
- ▶A（粒マスタード…小さじ1、めんつゆ（ストレート）…小さじ1）

無料相談窓口

相談名	日時	場所	内容	その他
無料税務相談 (予約制)	12月16日(水) 午後1時～4時 (1人30分以内)	町役場2階 201会議室	国税に関する一般的な 税務相談	対象=税理士に依頼していない人 担当=近畿税理士会桜井支部所属の税理士 申込 税務課課税第一係 ☎ 34-2112 ☎ 近畿税理士会桜井支部事務局 ☎ 41-6477
消費生活相談	毎週火・金曜日 午前10時～午後3時 ※電話での相談になります。 ☎ 32-2901 (内線174)		商品やサービスに関する 相談	担当=消費生活相談員 相談方法=電話 ☎ 住民保険課戸籍住民相談係 ☎ 32-2901 (内線174)
人権相談	12月17日(木) 午後1時～4時	町役場2階 201会議室	人権問題にかかわる困 りごと相談	☎ 住民保険課戸籍住民相談係 ☎ 34-2087
行政苦情110番	電話での相談になります。 ☎ 0742-24-1100		国の行政全般についての 不満、要望などの相談	☎ 奈良行政監視行政相談センター ☎ 0742-24-0300
中南和法律相談 センター (予約制)	令和3年1月6 日(水)午後1時～ 4時(1人30分 程度)	町役場2階 201会議室	弁護士による法律相談	申込開始日時=12月23日(水)午前9時30分～ ☎・予約 奈良弁護士会(☎ 0742-22-2035 / 午前9時30分～午後5時/土・日曜日、祝日 を除く) ※中南和各地でも相談を実施しています。
青少年悩みごと 相談(予約制)	毎週水・金曜日 午前10時～午後 4時	青垣生涯学 習センター	自分の子どもや地域の青 少年にかかわる相談	担当=社会教育指導員 ☎・予約 青垣生涯学習センター(生涯教育課) ☎ 32-6193
やすらぎ相談室 通常相談 (予約制)	毎週水・金曜日 午前10時～午後 4時	青垣生涯学 習センター	集団生活に適応が困難な 幼児、小・中学生と保護 者のための相談	担当=社会教育指導員 ☎・予約 青垣生涯学習センター(生涯教育課) ☎ 32-6193
やすらぎ相談室 特別相談 (予約制)	12月23日(水) 午前10時～午後 4時	青垣生涯学 習センター	集団生活に適応が困難な 幼児、小・中学生と保護 者、学級担任、関係教員 のための専門的な相談	担当=臨床心理士 ☎・予約 12月16日(水)までに、青垣生涯学習セ ンター(生涯教育課/☎ 32-6193)へ。
若者自立のため の無料相談 (予約制)	12月24日(木) 午前10時～正午	町役場1階 1C相談室	さまざまな理由で働くこ とが困難な若者や、その 家族のための相談(厚生 労働省委託事業)	☎・予約 若者サポートステーションやまと ☎ 44-2055
生活自立相談 (予約制)	要予約	都度ご案内 します	失業などで生活や経済的 にお困りの人への相談・ 支援	☎・予約 県中和・吉野生活自立サポートセン ター(☎ 0120-85-1225 / 午前9時～午後5 時/土・日曜日、祝日を除く) ☐ cysupportc@nara-shakyo.jp
心配ごと相談 (予約制、空きが あれば当日可)	12月24日(木) 午後1時～4時	町社会福祉 協議会2階 相談室	家庭問題、財産など生活 上の悩みの相談	担当=民生児童委員ほか ☎ 町社会福祉協議会 ☎ 34-2118

てんいち先生

※「てんいち」とは、てん(英語の10)と、いち(1)を合
せて11(毎月11日は人権を確かめあう日)という意味です。



※新型コロナウイルス感染症による影響により、本紙に掲載されている情報が変更になる可能性があります。