

関節リウマチは、全身のいたるところに破壊が起こり、関節痛や変形が進む疾患です。

リウマチ足とは

手の変形が有名ではありますが、実は足部の障害も非常に多いことが知られています。リウマチを発症した後で足部痛を経験する割合は約9割という報告もされています。また、足がリウマチの初発部位であることも少なくありません。足は「歩く」ために大切な器官ですので、リウマチ患者の生活の質に最も影響を与えるのがリウマチ足なのです。

リウマチ足変形の特徴

リウマチ足の変形によく見られる特徴として、強い変形があります。これは障害された関節が重力に対抗できなくなることによって生じます。その結果として強い扁平足や外反母趾、内反小趾、そしてこれらに挟まれた中央の2～4の趾は、交差したり上に浮き上がります。変形が重度になると脱臼などを伴います。

こうした変形により、足の裏に骨突出が生じて歩行する度に当たって痛みが出るため、歩行が困難となります。また、靴のフィッティングが不良になることも問題となります。



関節炎が起こる原因

免疫システムの中である細胞が機能不全を起こし、自身の関節を攻撃することで起こると言われています。様々な研究がなされていますが、その原因はまだ十分解明されていません。

自宅でのケア

- ▼関節リウマチの内科的治療をしっかりと行い、基本的なリウマチ疾患の活動性を制御しましょう。これは通常、リウマチ科の先生の治療に従って行われます。
- ▼突出部にできる角質肥厚や胼胝などはこまめにケアしましょう。
- ▼しわ等によるひび割れなどができないよう、保湿して皮膚を守りましょう。
- ▼アキレス腱のストレッチや足趾運動などを行い、足部の機能を維持しましょう。

予防方法

まず関節リウマチの治療をしっかりと行い、関節破壊を予防することが第一です。足部に関しては運動、足底装具（インソール）などで足部のトラブルを予防します。

治療方法

初期の場合で足変形により胼胝ができて痛みがある場合は胼胝削りを行います。重度の場合には手術をおすすめしております。変形に応じた様々な手術法がありますので、そのメリットを医師とよく相談することが大切です。胼胝により痛みがある部位の圧を和らげるために、オーダーメイドのインソールを処方します。

