

足の健康が健康寿命をのばす



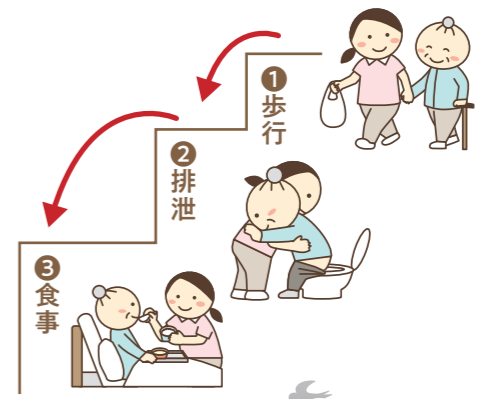
久道 勝也 (ひさみち かつや)

医療法人社団青泉会下北沢病院理事長・医師
 1993年獨協医科大学卒業。同年に順天堂大学皮膚科入局。
 2007年米国ジョンス・ホプキンス大学客員助教授。
 2014年よりロート製薬研究開発本部執行役員。
 2016年7月日本唯一の足の総合病院として下北沢病院を設立。同院の理事長を兼務。
 2019年ロート製薬チーフメディカルオフィサーに就任。現在に至る。



人は3段階に老いる

人生100年時代を迎え、「どうすれば介護を必要としない期間を長く保てるか」に関心が集まっています。平均的には、「寿命と健康寿命との差」は男性で9年弱、女性で12年あります。この期間を短くするための鍵を握っているのが、「歩行能力の維持」です。人が衰えていくときには、共通の、大きな下り階段があり、その1段目が「歩く力」なのです。骨折などをきっかけにまず「1歩行」が困難になり、やがて「2排泄」に介助が必要になり、徐々に自分で「3食べる」ことができなくなつて、死を迎えることになります。



歩行速度と健康寿命

この3つの階段は、1段の高さがどんどん大きくなっていき、一度、階段を下りてしまふと逆戻りは難しい、という特徴があります。逆に言うと、歩行能力を維持していきまふ。足の不具合がきっかけで、「老いの3段階」の1段目を下りてしまふケースも意外に多いのです。

実際に、歩行速度と健康寿命には相関関係がみられます。30〜55歳の女性約1万5千人を対象に、調査開始時と9年後の歩行速度、70歳時点での健康寿命達成率(※)を調べたところ、歩行がゆっくり

りの人(4)を1とすると、普通のスピード(5)群は1.9、やや早歩き(6)群では2.7と、歩行スピードの速い人ほど健康寿命達成のオッズ比が高い、という結果でした。ちなみに横断歩道の青信号の時間は、秒速1mの歩行速度で渡り切れるように設定されています。秒速1mで歩けなくなると、横断歩道を渡りきれないことが障害となつて外出が億劫に。その結果、認知症や骨粗鬆症、持久力や下肢筋力の低下等々、全身の老化を早めることになりがち

です。 ※健康寿命達成率とは…がんや糖尿病など、10の代表的な慢性疾患の他、冠動脈疾患、認知症、運動障害の有無
 4 時速3.2km未満
 5 時速3.2〜4.8km未満
 6 時速4.8km以上

足の健康寿命は50年

長年、足を専門に診てきた経験からいうと、足のケアを特に行わなくても問題が生じにくい期間、いわば「足の健康寿命」は50年位です。50歳以降、爪の変形、足底のアーチの崩れからくる歩行時の痛みや疲れやすさなど、足の不具合が増えてきます。ところが、足の不具合はと

歩行速度と寿命も相関

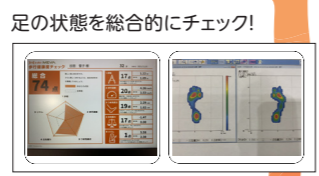
65歳以上の男女約3万5千人を21年間、追跡調査を行ったところ、下記のように歩行速度が速い人ほど生存率が高かった。

秒速1.6m(時速5.76km)の人は	95歳以上
秒速0.8m(時速2.88km)の人は	約80歳
秒速0.2m(時速0.72km)の人は	約74歳

出典:JAMA. 2011; 305(1):50-58

かく無視されがちで、専門医に診てもらおうと考える人は稀です。その結果、「爪の変形による痛みをかばう歩き方を続けるうちに膝を痛めてしまふ」等、他の部位にまで影響が生じ、やがて、歩く力が低

足病医ってご存知ですか?



久道先生が理事長を務める「下北沢病院」は、日本唯一の「足の総合病院」。「足病」とは耳慣れない言葉ですが、海外、特にアメリカでは「足病医」は「歯科医」と同じくらいに身近な存在。「足と歩行」の専門医が、足のトラブル全般を診てくれるのです。

久道先生は、「足のトラブルはしばしば複合的で、日本の診療科の枠組みでは十分な診断や治療ができない。爪の変形が主訴でも、その背景にある、指の曲がりにくさ、痛み等の真の原因を見つけ、そこから治療しなければ」と語ります。

そこでスタートしたのが「足の見えるか検診」。専門医が歩行、血流、皮膚など多角的に足の状態を診断、プレミアムプランではさらにドイツの国家資格・シューマイスターによる靴のチェック、皮膚科医による皮膚と爪の総合チェックを行い、靴の処方箋まで作成してもらえますのが特徴です。歩く力を維持するために現状を確認したい方におすすめです。問合せ:03-3460-0021



◀新しい「足」のトリセツ
 著/下北沢病院医師団(日経BP/1595円)

器の1つです。だからこそ、毎日のケアが足の健康を大きく左右します。10・11頁の例を参考に、歩く力を維持するためのケアを生活習慣として実践しましょう。
 人生100年時代だからこそ、歩く力、歩ける状態の維持は何よりも大切です。

