

塩谷都市医師会リレーコラム
シリーズ「かかりつけ医のことば」

第17回「がいはんぼし外反母趾を克服し元気に歩きましょう」

外反母趾という前足部の変形をご存じでしょうか。母趾の先端が小趾側に曲がり、つけ根は内側に迫り出す変形を指します。国内の某所 65 歳以上の住民検診で、女性の約 40%、男性の約 10%に外反母趾が認められたとの最近の報告から、日本でも欧米諸国並みに外反母趾が発生していることが明らかとなっています。

若い方にも少なからずこの変形は見られ、変形の度合いが軽度であれば、無症状か、靴を履いた際に母趾のつけ根が圧迫されて生じる母趾内側の痛みが主な症状となります。さらに変形が進行しますと、足のアーチ構造が崩れ、立っている際や、歩く際に母趾にうまく体重が掛からなくなり、このため隣接する 2 番目の趾のつけ根裏側に胼胝を生じる、足の甲の関節（足根中足関節）に変形性関節症を生じる、2 番目の趾が上方に脱臼するなど、母趾以外の部位に変化を来とし、裸足でも足に痛みを生じるようになります。

また歩行時に母趾にうまく力が入らなくなるため、高齢者の転倒の引き金になることや、腰痛や膝痛につなが

問い合わせ／〒329-1312 さくら市桜野1319-3
さくら市氏家保健センター内
塩谷都市医師会

国際医療福祉大学塩谷病院
病院長 須田 康文（矢板市）

る場合があることもわかっています。変形が軽度であれば、母趾つけ根周囲のストレッチや筋力トレーニング、靴の履き方、選び方の工夫である程度変形の進行を抑えることができます。

また足裏の痛みには靴の中に敷き込む中敷き（アーチサポート）が有効です。しかし変形が重度では、こうした治療は無効となることが少なくなく、そうした場合、母趾や隣接する趾のつけ根の奥にある中足骨に対して骨切り術を考慮します。ただし、骨切り術で変形の矯正はかなり期待できますが、骨切り部分で骨がしっかり癒合するまで 2 カ月程度かかり、また術後数カ月患部がむくむため、その間普通の靴が履けず、足をかばった生活が必要となることには留意ください。

自分は外反母趾？と思われたら、ぜひ整形外科医療機関にご相談ください。外反母趾の変形を軽度にとどめ進行させないことが、コロナ禍が過ぎて、健康のためウォーキングや山登りを再開される際に大切なことと思います。

矢板市歯科医師会
「歯のはなし」その72

「唾液は大切」

唾液は、食べる、飲む、話すといった人間にとって欠かすことのできない機能を営むうえで重要な働きをします。抗菌作用、消化作用、粘膜保護作用、中和作用など大切な仕事をしています。

●抗菌作用

口は空気や食べ物などの入り口であり、つねに外界の雑菌にさらされています。唾液には、細菌増殖をおさえる（抗菌作用）があります。うまく作用しないと、むし歯や歯周病にかかりやすくなるだけでなく、口からの細菌感染により、風邪を引きやすくなったり、気管支炎などを起こしやすくなることもあります。

●消化作用

ごはんやパンなどのデンプン質を糖に変える（消化作用）もよく知られている唾液の効果です。唾液中に含まれるアミラーゼという酵素が、デンプンを分解して麦芽

問い合わせ／健康増進課 ☎（43）1118

糖に変え、体内に吸収しやすくしてくれるのです。よく噛みしめて唾液で消化することは重要で、ここでの消化がすすまないと胃に負担がかかることにもつながります。

●粘膜保護作用

唾液にはムチンというネバネバしたタンパク質が含まれています。フランスパンやクッキーのような硬い物が接触しても傷がつかないように、口の粘膜をコートしているのです。ムチンが少なくなると、口に傷がつきやすくなります。また、唾液が減ると、口の傷が治りにくくもなります。

●中和作用

唾液はむし歯の菌がつくる酸を中和することが知られています。唾液の量が低下すれば歯も歯ぐきもどんどん弱くなってしまうということです。

*次回の「歯のはなし」は、広報 12 月号に掲載予定です。

60 歳以上の元気な仲間を求めています！

条件／矢板市在住で働く意欲のある 60 歳以上の方
入会説明会／毎月 1 回
14：00 から 2 時間程度

申込・問い合わせ／
矢板市シルバー人材センター ☎（43）6660

～色々なお仕事があります～

農作業 除草作業 トイレ清掃

10月の集団健康診査日程
～新規申し込み受付中!!～

やいた健康ポイント
500

- 受診される方は、次のものを必ずお持ちください。
- ①保険証
 - ②集団健診のお知らせ（問診票）
 - ③番号札引換券（集団健診のお知らせに同封のピンク色の用紙）
 - ④受診券（特定健診を受診する社会保険の方）

	受付時間	場所	特定健診 胃・肺・大腸・前立腺がん	乳・子宮がん 骨粗しょう症	備考
5 日（火）	7：30～10：30	市体育館	○	○	※全体的に混雑
25 日（月）	8：00～10：30		○		

※市ホームページ（トップページ＞健康・福祉＞健康診査・各種検診＞各種健診の日程）に健診日の混雑状況を掲載していますので、ご確認ください。
申込・問い合わせ／健康増進課 ☎（43）1118

※受診券で特定健診を受診する社会保険の方は、尿検査容器をお送りしますので、お電話ください。
※新規申込や受診日などを変更する場合は、必ずご連絡ください。
※混雑を避けるため、受付時間を指定させていただいております。
※発熱やせきなど体調がすぐれない場合は、後日改めて受診してください。

後期高齢者健康診査を
受けましたか？

糖尿病や高血圧症などの生活習慣病を早期発見し、いつまでも健康な生活を送っていただくため、後期高齢者健康診査を実施しています。受診を希望される方は、お問い合わせください。

	集団健診	個別検診
場所	集団健診会場	市内の医療機関
期間	5～12月	5月～翌年3月 （医療機関により異なります）

問い合わせ／健康増進課 ☎（43）1118

対象／後期高齢者医療被保険者
料金／無料
そのほか／

- ・がん検診は、集団健診でのみ実施します。
- ・後期高齢者健康診査は、集団健診、個別検診のどちらかで受診してください。 ※両方は受診できません。
- ・今年度 75 歳になる方で、医療機関での個別検診を希望される場合は、誕生日以降に受診してください。

マイナンバーカード マイナポイント
対象期間が延長されました

マイナンバーカードを利用した消費活性化策であるマイナポイントの対象期間が、12 月末までに延長されました。マイナポイントの申込対象となる今年 4 月末までにマイナンバーカードを申請した方で、ポイントの取得やカードの受け取りがお済でない方は、早めに手続きをしてください。※マイナポイントは、マイナンバーカードを使って予約・申込を行い、選択したキャッシュレス決済サービス（〇〇 pay や電子マネーなど）でチャージや買い物をすると、利用金額の 25% のポイントがもらえるサービスです。（1 人上限 5,000 円分）



問い合わせ／市民課
マイナンバー総合フリーダイヤル ☎（43）1117
☎0120（95）0178

マイナンバーカード休日窓口（要予約）

平日にマイナンバーカードの申請や受け取り・更新が困難な方のために、休日窓口を開設します。ご希望の方は、休日開設日の 2 日前までに必ず予約サイトまたは電話で予約をしてください。

日時／9 月 18 日（土）、10 月 16 日（土）9：00～12：00

※申請の際は、本人確認書類と通知カードを必ずお持ちください。

詳しくはこちら

令和3年度「国民年金保険料免除・納付猶予申請書」の送付について

令和 3 年 7 月分保険料が未納の方で、令和 2 年における本人・配偶者・世帯主の所得金額・扶養情報により、全額免除または納付猶予に該当すると見込まれる方に、「国民年金保険料免除・納付猶予申請書」を 10 月中にお送りします。

この申請書を提出することで、令和 3 年度分（令和 3

問い合わせ／大田原年金事務所 ☎（22）6311
市民課 ☎（43）1117

年 7 月～令和 4 年 6 月）の免除・納付猶予の申請ができます。ただし、学生の方や令和 3 年 6 月以前の期間の免除・納付猶予については、今回送付される申請書では申請できません。詳細につきましては、大田原年金事務所へお問い合わせください。