

足の痛みに妨げられない Successful Aging を目指して —Disabling Foot Pain 予防を実践する—



【千葉キャンパス】健康医療スポーツ学部 リハビリテーション学科
理学療法コース 講師

仲 貴子 Naka Takako

URL : [帝京平成大学 教員業績紹介ページ](#)



キーワード : Successful Aging ・ Disabling Foot Pain (活動制限を伴う足部痛) ・
足部障害予防 ・ 歩行 ・ 靴

研究の概要

SDGs 目標 3 : すべての人に健康と福祉を
SDGs 目標 5 : ジェンダー平等を実現しよう

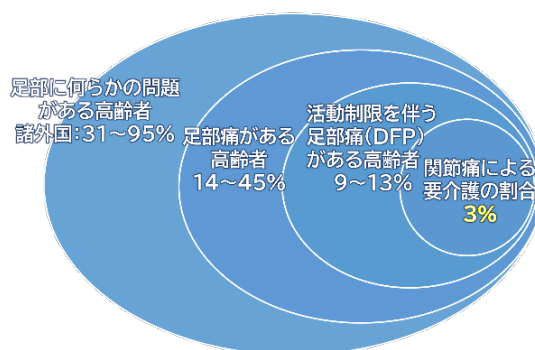
私は、地域で暮らす高齢者が関節の痛みによって人生を妨げられることなくその人らしい「Successful Aging」を達成できる社会の実現を目指し、特に足の痛みとそれに関連する生活機能低下に着目した研究をおこなっています。なかでも、歩く・外出する・人と会うといった日々の営みの基盤である「足」に着目し、足の痛みと生活機能低下との関連を明らかにすることを研究の中心としています。

地域在住高齢者を対象とした疫学調査で、自立して生活する日本人高齢者の4人に1人(22.5%)が慢性的な足の痛みを抱え、19.6%はその痛みにより日常生活の一部が制限されていることを明らかにしました。活動制限を伴う足部痛はDisabling Foot Pain (DFP) と呼ばれ、移動能力や外出頻度の低下を通じて社会参加を阻害し、フレイルや要介護化につながる重要な健康課題です。

DFP は、糖尿病や関節リウマチといった基礎疾患の有無にかかわらず、生来の足部構造、加齢に伴うアライメント変化、足部衛生、運動機能低下、履物の着脱が多い和式生活、サイズ不適合な履物の使用など、多様な要因が複合的に関与して発生します。特に女性高齢者ではDFPの発生頻度が高く、その症状が遷延しやすい傾向も明らかにしました。

現在は、これらの要因とDFP発生との因果関係を縦断研究により解明するとともに、その成果を社会に還元する予防プログラムの開発を進めています。産学官連携を通じて、科学的根拠に基づく足部健康支援モデルの地域実装を目指しています。

日本人高齢者のDFP(活動制限を伴う足部痛)有症率は諸外国の2倍にのぼる



Hillら(2008)、Kaoullaら(2011)、Kimら(2010)、Leveillaら(1998)、Menzら(2006)、仲ら(2014)

実学へのつながり・産業界や自治体へのアピールポイント・協力可能事項・協力希望事項

・DFPの発生要因は疾病にとどまらず、足部構造や身体機能、生活習慣、履物、住環境・移動環境など多岐にわたります。そのため、医学・医療分野に限らず、生活様式を含めた学際的視点から高齢者の足の痛み予防の重要性和対策を発信していきたいと考えています。

・生活習慣や生活様式に着目した予防策は、運動や栄養に加え、履物や衣類などの身装品の選択、住まいのあり方や移動環境への提案へと展開可能です。これにより、高齢者の生活機能や健康関連QOLの向上、さらには要介護発生の抑制への寄与が期待されます。

知的財産・論文・学術発表など(詳細は右上QRコードの教員紹介からご確認ください)

【科研費】

- ・(基盤研究(C) 24593491)「地域在住高齢者の足部障害と生活機能低下の発生に関する縦断研究」
- ・(挑戦的研究(萌芽) 23K18405)

「足部形態異常によるDisabling foot painの評価のための新たな足部形態計測法の開発」

【論文】

- ・「生活機能低下を防ぐ足部障害対策(解説)」