

# くらしの百科

外反母趾の治療は保存療法と手術療法とに分けられます。どちらを選ぶか。病状の進行（靴を履くと痛む程度から脱臼して歩けない人までいる）と年齢によって違ってきます。

## 治療法 進行度と年齢考えて

の靴を選ぶと広すぎ、悪化させると、足に合う靴はとうとう、外反母趾の人には、

\*装具 簡単で安  
果が確実なのは、親  
二指の間にガーゼを  
ではざむこと。しか  
信は禁物。

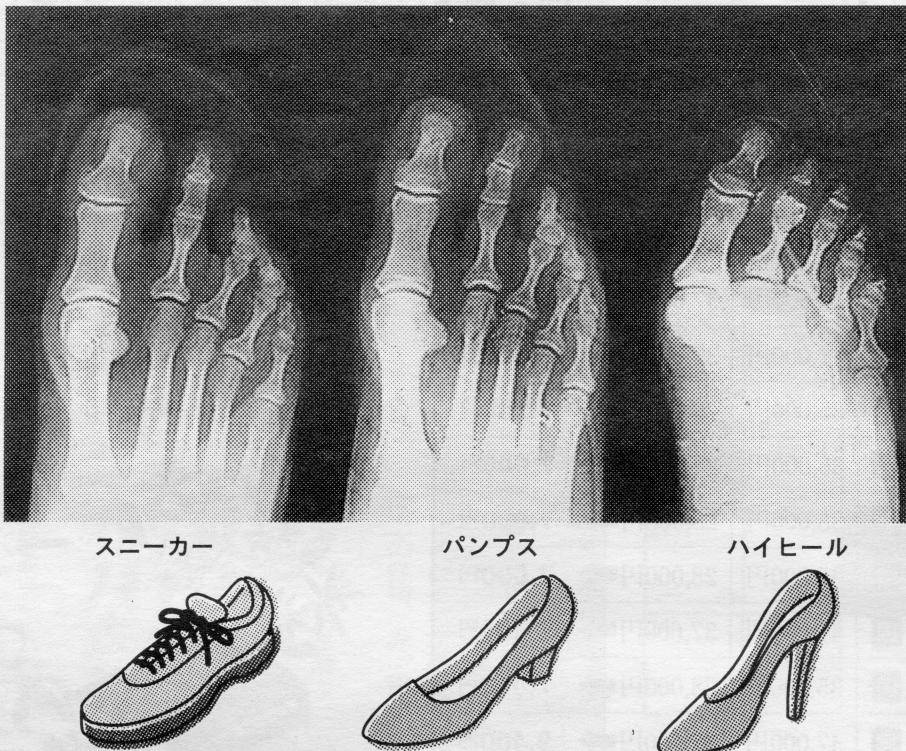
\*足底板 外反母趾の人  
は、縦のアーチがつぶれた  
偏平足、横のアーチがつぶ  
れた開張足になつてゐる。  
その崩れたアーチを下から  
押し上げるのがこれ。靴に

（手術療法）  
保存療法をやっても痛い  
か、変形がひどく歩けない  
場合、適応になります。重  
度では親指の中足骨の根元  
で骨を切って曲げる方法  
が、比較的軽度では親指の  
骨の末梢部で骨を切って  
外側にずらす方法があります。

す。入院は片足で七日、両足で十日。術後三ヶ月を過ぎれば、ジョギングやテニスなどができるようになります。

せん】  
足は自分で守るほかあります。  
科医が多くないことです。  
題は、その初期治療に大切な靴の指導ができる整形外  
よい靴を選ぶこと。ただ問  
外に治療法がなくなります。もっとも効果的なのは  
若いとき、初期の段階から

# 痛いっ!! 歩けない 外反母趾



ハイヒールでは足の親指が外側に強く押されている（エックス線写真）

# 靴選び 一 幅広 は

は危ない

外反母趾。ひと」というと、足の親指が外側（小指側）に曲がる病気。最近、女性に急増中です。曲がりがひどくなると、足が痛み、歩けなくなります。足は変形して、「靴が履けなくなる」とも。痛いから外出もおっくうになって、と深刻です。どう治し、防ぐのか。

上野 敏行記者

なりやすい人は

人は外反母趾という。やつぱり多い。

なりやすい人は？

やすい素質（お母さん、おばあさんも曲がっている）があつて、ハイヒールを履いている人」というのは同じ

科「足の外科」外来。そこらかい）で、遺伝的になり

慶應義塾大学病院整形外  
科「足の外科」外来。そこ  
を受診する患者の四人に一

# 健康

ハイヒールだけです  
なぜ、ハイヒールか?  
「わけは簡単。靴で、足  
の親指が外側に向かつて強  
く押されるから。靴で押さ  
れる力の大きさは大変なも

横のアーチ崩れ

「こうした足を変形させ  
る力、親指を小指側に曲げ  
る力は、体重がかからってい  
る限り続きます」

ハイヒールだけです」  
なぜ、ハイヒールか?  
「わけは簡単。靴で、足  
の親指が外側に向かつて強  
く押されるから。靴で押さ  
れる力の大きさは大変なも  
のです」  
その起る仕組みを。  
**①**ヒールの高さ五センチ以上  
で、足が前に滑る。多くの  
ハイヒールは先細  
のデザインで、そ  
の狭い先端部分に  
指が押し込まれ  
る。

「こうした足を変形させ  
る力、親指を小指側に曲げ  
る力は、体重がかかつてい  
る限り続きます」

## 横のアーチ崩れ

外反母趾かどうか。目安  
ですが、親指の曲がった角度(外反母趾角)で自己診  
断(図)できます。角度が  
一五度以上なら疑い濃厚で  
す。整形外科に受診を。  
井口講師はいいます。「親  
指が一定の角度以上に曲が  
つてしまふと、歩くだけで  
徐々に進行します。指を曲

部分の周径（ウイズ）が大きければ大きいほど、幅が広ければ広いほど、外反母趾を防ぎ、足にやさしいと。ほんとにそう？

「それは間違입니다。（臣）は広すぎてもゆるすぎてちいけないのです。とくに中年以降は筋肉が弱くなつていて足の横のアーチが崩れかって、横に広がってきます（目掛けて、張足）。外反母趾の人は、当たらぬ、痛くない足幅の靴を選ぶと必ず広すぎず靴になります。広すぎる靴は外反母趾の発生や進行させる原因にもなつていま