

週刊文春

11月16日号 定価300円



足の親指つけ根が出っ張りそれが小指にも及び足が変形する。手術は足を専門とし靴にも詳しい整形外科医を探すのが賢明

外反母趾 慶応義塾大学 病院整形外科

〒160-8582 東京都新宿区信濃町35

☎03-3353-1211

足の外科のHP <http://www.med.keio.ac.jp/~inokuchi/>

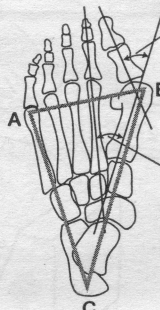
「外反母趾の典型的な症状です。私たちの体重は、踵と親指と小指のつけ根（中足骨）の三点で支えられている一方、足の内・外側の縦方向と、横方向の三つのアーチが形作るドームによって体重や歩行による荷重をうまく分散させているのです。外反母趾は筋肉の低下などで横のアーチが崩れたところに、両側から圧迫されたことで起こります。逃げ場のなくなった親指のつけ根の関節で外反し中足骨が内反、母趾に連なる骨全体がくゞくの字型に歪んだ状態です。ハイヒールの病気といわれますが、足に合わない靴でも同じことです」

ちなみにA子さんの足は二十五センチ。甲高・幅広で、左が少し大きいという条件が重なり、履きやすい靴など望めず、サイズと色が合えばよしとした。その外反母趾角四十五度、その内反小趾角は二十度になっている。

A子さん（三十三歳）は大学時代から左足親指（母趾）が小指側に曲がりそのつけ根が横に出っ張ってきたが、最近はお指も親指側に曲がって（内反小趾）指と足底にタコもできた。靴を脱いだ後でも出っ張り部分がズキズキ痛み、翌朝まで痛みやしびれ感が残ることも――。

慶応義塾大学病院整形外科の井口傑講師は説く。

それにしても足の痛みが頭痛や肩凝りにまで響くのはなぜか。まず出っ張った部分の痛みだり赤くなるのは、中足骨関節部の滑液包（皮膚を滑らかに動かす潤滑液が入った袋）が靴で圧迫されて炎症を起こすためだ。A子さんのように窮屈な靴を履いていると、圧迫された足は痛まないようにして重心をとる



外反母趾角
15度以下 正常
20度以下 軽症
20～40度 中等症
40度以上 重症

第1・2中足骨間角
外反母趾が進行すると、第1・2中足骨間角（正常は10度以下）が開いてくる。内反小趾を合併すると「くゞ」の字型に変形する

※図は左足を上から見たところ

ために、足底の一部は靴から離れ、おのずと不自然な姿勢をとることになる。そういう姿勢で歩いていけば、どうしても膝や腰にも負担がかかって、二次的に肩凝りや緊張性の頭痛などが起きて不思議はない。外反母趾があるため、間接的に不定愁訴が起きるのはこういう訳なのだ。

手術の結果には九五%が満足。A子さんは手術を決意し近々足の外科を受診する予定だ。「手術の目的は変形の改善と痛みの除去ですが、その必要性和タイミングの判断は、学会の診断基準を基本に自覚症状や年齢や生活状況等を勘案し、患者さんの希望を尊重して決めます」矯正用具は予防の意味は大きいですが、いったん足が変形するとこの治療法では殆ど戻せない。「今までの外反母趾の手術は術後二カ月は松葉杖を必要とし対象は重症者でした。ところが最近、外来でできる日帰り手術も開発され、軽度でも将来の変形を防ぐため、早い手術を希望する方が増えています」

外来手術は、局所麻酔下で中足骨の外側を数センチ切開し、一方所で骨を矯正するもので、所要時間は一時間。松葉杖で帰宅できる。中足骨の骨を切った形を整える骨切り術は一〜二週間の入院となる。回復まで時間の余裕があつて介助者がいる場合は両足を同時期に行うことも可能だが、通常は一方ずつ行い、片足ケンケンができるようになるのを待ち、なおかつ満足度が高い場合にもう一方を行う。他にも変形に応じて様々な手術方式が選択されるが、主流はこの二つだ。

慶応病院では手術件数は年間百を超え、足の手術では最多。術後に歩行などに影響する後遺症もなく、人によっては諦めていた運動を再開していることも。「患者さんは手術に過剰な期待を抱きがちで、5%が、この程度の改善では手術したくないが」といった不満を訴えます。骨や関節など運動器は一度悪くなると手術で完全に元通りにはできません。この点を理解の上、手術を選択したいものです」

井口講師は整形外科の中でも「足の外科」が専門で、足の運動や病気は勿論、靴にも造詣が深い。今夏のミュールの踵の揺れの観察を通じて、靴がらみの足のトラブルがますます増えるという予測している。現に女性患者の多くは足にも靴にも無頓着で、更に靴は履けば痛いものと錯覚していることに驚くという。



井口 傑講師

「この種の病気は予防が第一。十人に一人は左右の足がワンサイズ違うのですから、靴選びは夕方足が最も大きい状態で両足に履き、歩いてみてから。また日に一度は足を丁寧に洗い、裏まで点検することを勧めます」