

関係ないわ、の自己診断は禁物。 変形、痛み、かゆみを感じたら、 足の病気を疑って。

足の指が曲がってきた、足の爪が指に食い込んできて痛い、足の皮がふやけてむけてきた、指の股がかゆい。そんな症状が出てきたら、足のSOSのサイン。ここでは、外反母趾やハンマートゥ、陥入爪、水虫という4つの代表的な足の病気について、その症状と治療法を解説。思い当たるフシがあったら病院へ急いで。

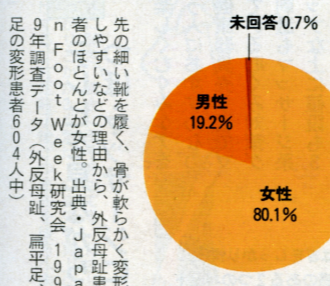
外反母趾 内反小趾

足の指が極端に曲がってきた。靴が当たって痛い。そんなあなたは、外反母趾、内反小趾の疑いあり。

2つ以上あてはまったら危険信号！外反母趾(内反小趾)チェックリスト

- 親指(小指)が小指(親指)の方に曲がっている。
- 親指(小指)の付け根が内側(外側)に出ている。
- 親指(小指)の付け根が靴に当たって痛い。
- 親指(小指)の付け根が腫れて赤くなっている。
- 親指(小指)が隣の指に重なっている。
- 親指(小指)の爪が隣の指に食い込んで痛い。
- 親指(小指)の外側にタコやウオノメができる。
- 足が平べったくなり、先の方が広がっている。
- 指同士がくっついて縮こまっている。

足の変形で悩む患者の8割を女性が占めている。



親指が小指側に曲がり、付け根の骨が飛び出してくる外反母趾は、圧倒的に女性に多い。「サイズの合わない窮屈な靴が原因とはよく知られていること。女性は関節が軟らかいために、靴の影響をもろに受けやすいのです。また、遺伝にも要因のひとつに挙げられます(慶應義塾大学病院・井口傑先生)」。外反母趾と同じような症状で、足の小指が親指側に曲がってしまったのが内反小趾。どちらも主な初期症状は変形だけけれど、さらに進行すると、靴を脱いでも痛むなどの障害も発生。

予防と対策

- 小さなサイズの靴を履かない。
- 足の指が動かせるようなデザインとサイズの靴を選ぶ。
- 歩くための靴とおしり用の靴をTPOによって履き分ける。
- 歩いて足が痛いと感じる靴を無理して履き続けない。
- 足の変形に気づいたら専門医の診察を受ける。
- 家にいるときには靴下やストッキングも脱ぐ。

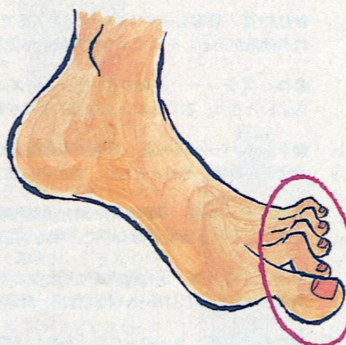


足の縦横3本のアーチが、健康な足を支える重要なポイント。

健康な足は、親指、小指、かかとの3点を結ぶアーチで足の衝撃を分散。合わない靴の影響などで、横のアーチ(1)が崩れ平らになった状態を開張足、縦のアーチ(2と3)が崩れると扁平足。アーチが崩れると症状は深刻化。

2つ以上あてはまったら危険信号！ハンマートゥ チェックリスト

- 指を横から見ると「へ」の字になっている。
- 親指以外の指の第2関節の上にタコができる。
- 親指以外の指の第2関節の上が黒ずんでいる。
- 親指以外の指の関節が曲がったまま伸ばせない。
- 指の付け根の関節が伸びたまま曲がらない。
- 指先にタコができる。
- 爪が靴に押されて丸まったり、小さくなったりする。
- つま先に体重をかけて立つと、指が曲がったままになる。



指先が縮んで固定される。ハンマートゥはこんな症状。親指以外の足の指が縮こまったように曲がったままになるのがハンマートゥ。靴を履いても指が曲がっているため、関節の上部が靴と接触しタコができやすくなる。また、体重を指先で支えることとなり、指先にもタコができ、痛みを覚えることも。

ハンマートゥ (槌趾)

指先が曲がったままに。合わない靴がトラブルのもと。

こんな形になったら即病院へ。外反母趾、内反小趾の症状。通常は8度程度の曲がりの親指が、小指側に15度以上曲がると外反母趾(上図)。同様に小指が親指側に曲がるのが内反小趾(下図)。どちらも、指の付け根が飛び出し、ひどくなると、曲がった指が隣の指にのったり下に潜り込む。



陥入爪

湾曲した爪が指に食い込む陥入爪は、悪い爪の切り方が引き起こす。

陥入爪は爪の角が指(親指の場合がほとんど)に食い込んで痛みを発生する。「最大の原因は爪の切り方。深爪をしたり、角を丸く切ってしまうと、足が地面を踏みしめるたびに爪が指を圧迫します。圧迫部分が炎症を起こし、爪が食い込みキズができる。そのキズに細菌が入り込み膿んでしまう。その痛みから逃れようと爪を深く切ることという悪循環を引き起こします」(井口先生)

予防と対策

- 小さなサイズの靴を履かない。
- 足をよく洗い、石鹸はシャワーでよく落とす。
- 深爪をしない。
- 足の爪の角を切り落とさず、水平に切る。
- 家にいるときには靴下やストッキングも脱ぐ。
- 患部は消毒薬をつけてよく乾かす。
- 患部を絆創膏で締めない。
- 風呂上がりには低温のドライヤーで患部をよく乾燥させる。
- 靴下はマメに取り換える。

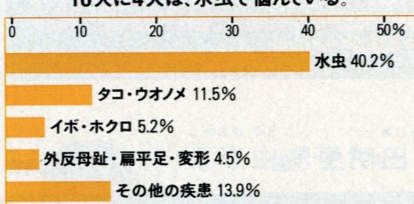
水虫

家で、外で、感染の可能性はあらゆるところに。清潔を心がけ、感染路を断つことが必須条件。

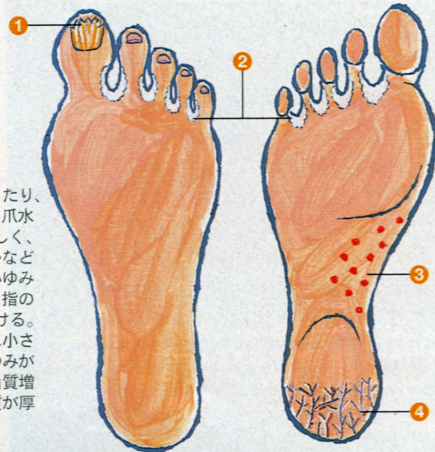
2つ以上あてはまったら危険信号！水虫・爪水虫チェックリスト

- 指の間や足の裏がムズムズとかゆい。
- 指や、指の股の皮がふやけてむけている。
- 足の裏にプツプツと水疱のようなものができた。
- かかとの皮膚が硬くなり、ひび割れてきた。
- 爪が白く濁り、厚ぼったくなっている。
- 爪がもろく、ちょっと触るとポロポロと粉になる。
- 家族に水虫患者がいるが、あまり気にしていない。

10人に4人は、水虫で悩んでいる。



足の疾患で悩む患者の40%が水虫。ほかの疾患に比べて水虫患者の割合は驚くほど高い。出典・Japan Foot Week研究会 2000年調査データ(全調査1万2539人中)



予防と対策

- 足は常に清潔を心がけてマメに洗う。
- 風呂上がりには足の指の間の水気をしっかりふき取る。
- 毎日同じ靴を履き続けない。
- 脱いだ靴をジメジメとしたところに置いておかない。
- 休日などはできるだけ裸足で過ごすようにする。
- 疑わしい症状が出たら自己判断せず早めに来院すること。
- 症状が消えても、最低1〜2か月は治療を続ける。

深爪から陥入爪に。症状はこのように進行する。



陥入爪の第1段階は深爪。角を丸く切り落とすのも、陥入の原因に。足の指を裏裏から見て、爪が指でギリギリ隠れるくらいに切るように。



歩くことで足の親指に力がかかり、切り落とした爪の角が、指の柔らかい部分にめり込み、キズをつける。この段階が初期症状。



爪が伸び始めると指にめり込んでいた部分がさらに深く入り、周囲の部分が盛り上がり、爪がその下に潜り、炎症が起きたり、膿んで重症に。

2つ以上あてはまったら危険信号！陥入爪チェックリスト

- 爪の角が指に当たって痛い。
- 爪の角あたりが腫れて赤くなっている。
- 爪の角が皮膚に食い込んでいる。
- 爪の角を押すと膿が出る。
- 爪の角を押すと痛みを感じる。
- 爪を切っても、伸びてくると痛い。

「保存療法では、爪が伸びるまで大きく分けて2つがある。

予防と対策

- 小さなサイズの靴を履かない。
- 足をよく洗い、石鹸はシャワーでよく落とす。
- 深爪をしない。
- 足の爪の角を切り落とさず、水平に切る。
- 家にいるときには靴下やストッキングも脱ぐ。
- 患部は消毒薬をつけてよく乾かす。
- 患部を絆創膏で締めない。
- 風呂上がりには低温のドライヤーで患部をよく乾燥させる。
- 靴下はマメに取り換える。

水虫は、男性の病気だと思われがちだけど、実は男女差はほとんどない疾患。症状も部位によつて差があり、なかにはかゆみがない水虫もある。「白癬菌と呼ばれるカビが皮膚の角質に感染して起こる病気で、家族のなかにも水虫患者がいる人は発症しやすい環境にあるといえます」(くすのき皮膚科・楠俊雄先生)

要注意かも。「菌がついても、マメに足を洗うことで感染をかなり防ぐことができますよ」(楠先生)。

予防と対策

- 足は常に清潔を心がけてマメに洗う。
- 風呂上がりには足の指の間の水気をしっかりふき取る。
- 毎日同じ靴を履き続けない。
- 脱いだ靴をジメジメとしたところに置いておかない。
- 休日などはできるだけ裸足で過ごすようにする。
- 疑わしい症状が出たら自己判断せず早めに来院すること。
- 症状が消えても、最低1〜2か月は治療を続ける。

足遅れになる前に訪れて。 足の病気はお任せの皮膚&整形外科医師名鑑

整形外科



いしづかただお
石塚忠雄先生

城南病院

得意な足の治療分野
外反母趾、内反小趾、ハンマートゥ、
足底筋膜炎など。

外反母趾という病名が広がる以前から
靴と足の疾患関係を研究する第一人者。

まだ日本に外反母趾という病名がなかった昭和20年代、NYにて整形外科の世界的権威・ボスウォース博士に師事。米国整形外科専門医課程を修了し、帰国後、靴が足に与える深刻な影響についての啓蒙活動を精力的に行う。症状を改善させる足の運動指導もしており、「外反母趾の初期なら足指体操で多少改善されます。両足の親指に輪ゴムを引っかけて引っ張り合ったり、指でグーパーをするなど、足の筋肉を鍛えるのも効果的。」

●東京都目黒区下目黒3-19-8 ☎03-3711-5436 アクセス/東急目黒線不動前駅徒歩7分。石塚先生の診療日・時間/火・木曜9:00AM~0:30PM、1:30PM~5:00PM、土曜9:00AM~7:00PM 診療形態/保険診療 紹介状/不要 その他/城南病院院長。専門書『新しい足と靴の医学』(金春出版)、一般書『あなたの足弱っていませんか?』(学陽書房)など、足の疾患に関する著書は約40冊。



いのくちすくろ
井口傑先生

慶應義塾大学病院

得意な足の治療分野
外反母趾、内反小趾、ハンマートゥなど。

足の外科専門外来を担当するほか、
ネット上でも悩みを抱える患者を支援。

足の外科外来を設け、足の疾患専門医による診察を行っている慶應義塾大学病院。井口先生はその担当医師として活躍するほか、「日本足の外科学会」会長を務めるなど、足や靴に関する研究に幅広く携わる。また、足の悩みを抱える患者さんに対してのQ&Aを掲載したホームページも運営。このホームページでは、近所の足の専門医を紹介してくれるページなども。今月には外反母趾についての一般書『外反母趾を防ぐ・治す』(講談社)を上梓。

●東京都新宿区信濃町35 ☎03-3353-1211 アクセス/JR線信濃町駅徒歩3分。井口先生の診療日・時間/火曜9:00AM~正午(初診の受け付けは~11:00AM) 診療形態/保険診療 紹介状/必要(特定機能病院のため、紹介状がない場合は初診料に5000円加算) その他/慶應義塾大学医学部講師、日本足の外科学会前会長。URL:http://www.med.keio.ac.jp/~inokuchi/



ひらい いちろ
平石英一先生

永寿総合病院

得意な足の治療分野
外反母趾、足関節靭帯損傷、扁平足障害など。

バレリーナたちの駆け込み寺。
スポーツと足障害の関係を研究する。

外反母趾、ハンマートゥなどは症状の進行に応じ、「保存療法」と「手術療法」を使い分ける。変形の初期段階では、進行を抑えるストレッチ法なども取り入れている。「外反母趾は変形がある程度を超えると、筋肉バランスまでも崩れ、急激に変形が進んでしまう疾患です。変形に気づいたら、早めにご相談ください。足部・足関節の専門医としてバレリーナ専門の外来も担当。トゥシューズや無理な姿勢などで痛めた足の相談にも乗る。

●東京都台東区元浅草2-11-7 ☎03-3833-8381 アクセス/地下鉄銀座線稲荷町駅徒歩。平石先生の診療日・時間/月・木曜8:30AM~11:30AM、水曜1:30PM~3:30PM(バレエ外来のみ) 診療形態/保険診療 紹介状/不要(あれば持参) その他/永寿総合病院整形外科副部長。都内でも珍しい、バレエによるスポーツ障害に関する専門外来も担当。



まちだ いちろ
町田英一先生

高田馬場病院

得意な足の治療分野
陥入爪、巻き爪、外反母趾など。

超弾性ワイヤーなどを使用した、
新しい陥入爪の治療法を開発。

合わない靴が引き起こす、さまざまな足の疾患が専門。患者の負担を少しでも軽減するため「保存療法」を主体とした、痛みの少ない治療を心がける。なかでも、陥入爪、巻き爪に関しては超弾性ワイヤーや形状記憶合金プレートといった新しい治療法を開発するなど、力を入れている。爪矯正を行った患者の数はすでに1200人以上。足の疾患や治療法に関するデータをホームページ(<http://www.dr-machida.com>)で公開。

●東京都豊島区高田3-8-9 ☎03-3971-5114 アクセス/JR線・地下鉄東西線・西武新宿線高田馬場駅徒歩5分。町田先生の診療日・時間/火曜9:00AM~正午(初診の受け付けは~11:00AM) 診療形態/爪矯正以外は保険診療(爪矯正は初診1万4000円~、再診4000円~) 紹介状/あったほうがよい。その他/新沢清和病院(☎0429-43-1101)でも外来を担当。



わせた あけお
早稲田明生先生

田無病院

得意な足の治療分野
外反母趾、内反小趾、陥入爪など。

自身のケガ体験を生かした、
患者の立場に立った診療を行う。

先生は元ラグーマン。ケガによって、それまでの自分の生活が一変した状況を自身で経験したこともあり、ケガや病気の相談を患者の立場で聞いてくれる。患者ひとりひとりの生活スタイルや活動性にも配慮したうえで治療方法を選択する。「例えば、外反母趾でも職業によって治療の状況は変わってきます。自分がどんな生活をしているのか、どうしたいのか率直に話してほしい」。陥入爪に関しては、形状記憶合金プレートを使った治療も。

●東京都西東京市緑町3-6-1 ☎0424-61-2682 アクセス/西武池袋線ひばりヶ丘駅から武蔵境駅行きバス「住友重機械工業前」バス停下車徒歩1分。早稲田先生の診療日・時間/水・金曜8:00AM~11:30AM(受け付け) 診療形態/保険診療 紹介状/不要 その他/日本足の外科学会会員。スポーツ外傷に関しても熱心に取り組んでいる。



うさみのりお
宇佐見則夫先生

至誠会第2病院

得意な足の治療分野
外反母趾、内反小趾、靭帯・腱損傷、
骨・軟骨障害など。

1年間に約600人という、
足に関する豊富な手術経験を持つ。

生活習慣や、患者の職業、歩き方、靴の趣味など、足の障害の原因と思われるさまざまな要素を総合的に考慮し、患者にとって最良の治療法を採用する。また、整形外科医として1年間に約600人という豊富な手術経験を誇る。「靴からくる足の障害が増加しています。健康な生活を送るためにも、この問題にもっと関心を高めてください」。大槻外科病院(☎03-3731-5230)や江戸川病院(☎03-3673-1221)でも外来を担当。

●東京都世田谷区上祖師谷5-19-1 ☎03-3300-0386 アクセス/京王線仙川駅徒歩15分。宇佐見先生の診療日・時間/火・木曜9:00AM~正午 診療形態/保険診療 紹介状/あったほうがよい。その他/至誠会第2病院整形外科部長。スポーツ障害・外傷に関しても造詣が深く、慶應義塾大学医学部整形外科・スポーツクリニック講師なども務める。