

# 健康づくり

2002

2

No.284

## 特集 / アレルギーへの対策

健康日本21・国保中央会の保健事業と健康日本21の取り組み  
連載ルポ／各種の「健康教室」が成果を上げる・千葉県長生郡一宮町

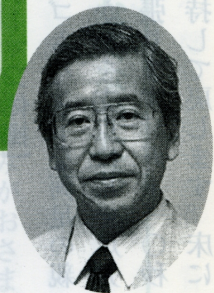




# 外反母趾

慶應義塾大学医学部整形外科講師

井口 傑



外反母趾に悩む女性が増えています。外反母趾は放置すると足の親指が次第に「く」の字に曲がり、靴をはくと痛くて歩けなくなり、手術が必要になりますから、早期に対処して進行を防ぐことが大切です。

## 女性、素質、ハイヒールが三大要因

外反母趾は、足の親指（母趾）が外側に曲がる病気で、親指のつけ根の関節が飛び出して靴に当たり、痛みが生じます。はじめのうちは靴を脱げば痛みがおさまり、親指の位置も元に戻りますが、やがて歩くだけで自然に曲がり、進行するようになり、ひどくなると親指が隣の第二指の下にもぐり込んでしまいます。片足だけなることもあります。両足

同時のケースが多いようです。

きつい靴が外反母趾の原因になることはかなり知られるようになりましたが、より詳しくいうと「女性、素質、ハイヒール」が外反母趾の三大要因とされています。

外反母趾は女性に圧倒的に多く、その割合は十対一にもなります。女性には男性に比べて関節や筋肉が柔らかいため、靴に押されたときの抵抗力が弱いのです。外反母趾は厳密な意味での遺伝性疾患ではありません。しかし、足の親指が第二指より

長かったり、へん平足だったりすると外反母趾になりやすいとされており、こうした身体的な特徴は親子へ受け継がれます。親指が曲がる直接的な原因は、ハイヒールや先の細い靴をはくことによって親指が内側から外側に向かって押されるためです。人間のからだには長時間、一定の形に固めておくとその形になってしまうという性質があるのです。

三大要因のうち二つはどのようにすることもできませんから、ハイヒールや先細の靴を避けるのが自分でできる

一番の予防ということになります。ハイヒールをはくのは必要なきだけにとどめましょう。また、パンテイスーツもキングも要注意です。靴と違ってよく伸びるので強い圧迫感はありませんが、伸縮性がある分ゆるむことがあります。帰宅して靴を脱いだらすぐにパンテイスーツキングも脱ぐ習慣をつけましょう。

**靴、装具、運動療法で  
進行を防ぐ**

外反母趾の治療は、まず保存療法で症状の改善をはかり、進行をくい止めます。保存療法は、靴、装具、運動療法に大別されます。

**■靴選びは重要なポイント**

外反母趾の人は、痛くないようにと幅広の靴を選びがちですが、これは間違いです。ゆるすぎると靴としての支持性が失われ、一時的には痛みが減っても、かえって変形を強くし、外反母趾を進行させることになりかねません。足囲（親指と小指のつけ根の部分の周径）がぴったり合

い、靴先に指が自由に動くだけのゆりのある靴がよいのです。

まず、親指が曲がっていないと仮定して足に合った靴を探します。シューフィッターに足を計測してもらおうとよいでしょう。親指のつけ根部分に縫い目や縁がこないもので、ひもかマジックベルトで調節できるタイプのもが適しています。そして、親指のつけ根の出っ張りが当たる部分の皮を器具で伸ばし、膨らませてもらいます。こうすれば足囲がフィットし、しかも痛くない靴ができます。

**■装具は症状に応じて使い分ける**

痛みをやわらげるパッチなどのグッズ、親指の位置を矯正する装具、足の裏のアーチを支える足底板などがあります。足底板というのは靴の中敷きのようなものです。正常な足には、土踏まずに沿った縦のアーチと親指から小指にかけての横のアーチがあり、このアーチがくずれるとへん平足や開張足になり、それが外反母趾の原因になるとされています。装具は症状に応じて使い分けま

す。「市販の装具をあれこれ買ったものの結局はあまり使わなかった」という話を患者さんからよく聞きます。装具を効果的に使うのはなかなか難しいので、医師と相談して使用するほうがよいでしょう。自分で簡単にできて効果があるのは、ガーゼをたたんで親指と第二指の間に挟み、それではける靴を選んでいただくことです。げたや草履で生活していた時代には外反母趾がなかったことを考えれば、スリッパの代わりにゴム草履をはいたり、げたや草履で散歩したりするのもよい方法です。

**■運動療法で拘縮を防ぎ、筋力を強化する**

運動療法は長く続けることが大切なので、テレビを見ながらでもできる簡単なものをいくつか紹介します。

**【拘縮を防ぐホーム体操】**

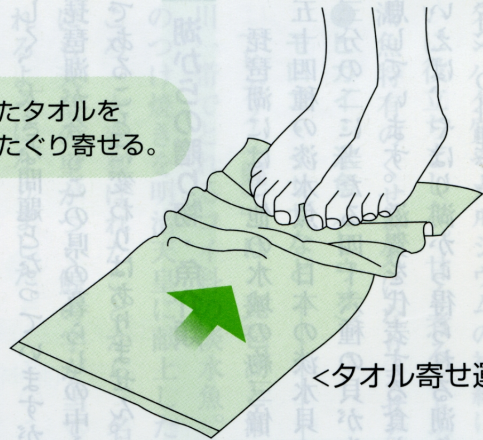
やや幅広のゴムバンドを両足の親指にかけ、かかとを支点にして足先を外側に引っ張ります。五〜一〇秒その位置を保持して戻します。床に

ゴムバンドを両足の親指にかけ、かかとを支点にして足先を外側に引っ張る。



<ホームマン体操>

床に敷いたタオルを足の指でたぐり寄せる。



<タオル寄せ運動>

座って足を伸ばすとやりやすいですが、慣れればイスに腰かけてでもできます。一クール三〇回として、一日三クール行います。

**【親指の筋力強化】**

指先に力を入れて、足の親指を内側に曲げます。なかなか思うように

曲がりませんが、がんばって五〜一〇秒、力を入れ続けます。

**【足の筋力強化】**

イスに座り、床に敷いたタオルを足の指でたぐり寄せます。足の中の小さな筋肉群を強化するもので、へん平足や開張足の予防にも効果があ

ります。

**痛くて歩けなくなったら手術を**

保存療法を行っても痛みがおさまらなかつたり、変形が強くて靴がはけなかつたりする場合には手術を検討することになります。しかし、手術を受けるかどうかは患者さん自身の選択です。外反母趾の手術は痛いといわれますが、痛いのは二日間くらいです。

入院期間は大学病院の場合、片足だけなら七日間、両足だと十日間というのが目安です。両足同時に行うほうがいろいろな面で効率的ですが、術後の不自由さはかなり異なります。片足なら術後数日で何とか自立して生活できますが、両足だと二〜三週間入院するか、自宅で介助してくれる人が必要です。

六週間くらいで松葉づえがとれて歩けるようになり、三カ月たてば旅行やスポーツもでき、ハイヒールもはけるようになります。

(参考図書/井口傑著『外反母趾を防ぐ・治す』講談社健康ライブラリー)