

# サタデー健康ほっとライン

6月22日放送  
「お答えします  
足の悩みと靴選  
び」より

ON AIR 毎週田 後1:30~2:40  
BS②

再録

## 外反母趾とは？

足の痛みを訴え、病院を訪れる人の多くは外反母趾です。外反母趾とは、足の親指が外側（小指のほう）へ曲がってしまう病気です。なぜこの病気が女性に多いのでしょうか。その最大の原因は女性の履くハイヒールなどの靴にあります。

足には縦と横のアーチがあります。縦のアーチは、歩くときにクッションの役割を果たします。横のアーチは縦のアーチの動きにとまらぬ、左



ハイヒールを履くと、つま先が靴の先端にすべっていく。



狭い空間につま先が押し込まれ、そこに大きな力がかかるため、親指が小指のほうへ曲がってしまう。

右に広がる特徴があります。ハイヒールを履くとつま先が靴の先端にすべっていきます。狭い空間につま先が押し込まれ、そこに大きな力がかかるため、親指が小指のほうへ曲がっていくのです。

男性にくらべて女性は関節がやわらかく筋肉も弱いため、足のつま先に強い力がかかると、親指は小指のほうに曲がってしまうわけです。

自分の足が外反母趾かどうかは、簡単な方法で確かめられます。足に痛みを感じる方は、下の方法でチェックしてみてください。

## 外反母趾の治療と予防

# 足の痛みはこれで治る



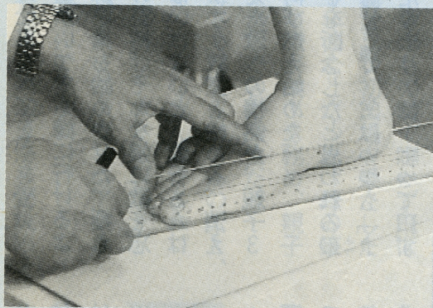
監修／慶應義塾大学医学部  
井口 傑講師  
イラスト／サトー・ノリコ

## 外反母趾の測り方

- ①紙の上に足を置き、親指に沿って線を引く。
- ②親指のつけ根の外側にある出っ張り、かかとを結ぶ線を引く。
- ③2つの線の間でできた角度が、親指の曲がり具合を表す外反母趾の角度である。

15~20度=軽症  
20~40度=中等度  
40度以上=重症

※このチェック法は、本来レントゲン写真をもとに行うものです。結果の数値はあくまで目安と考えてください。

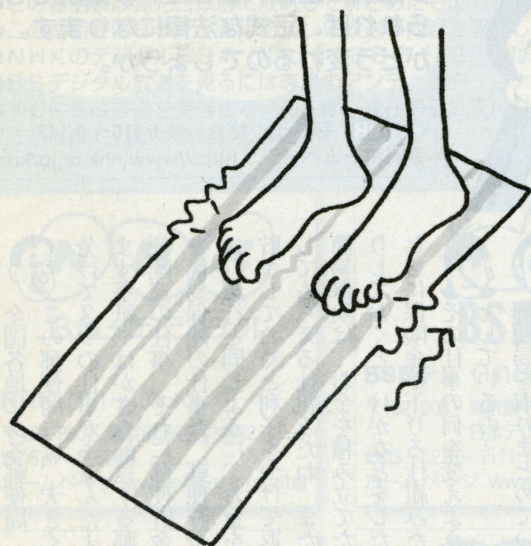


- A** 外反母趾に悩む方は、できるだけパンプスやハイヒールを履く時間を少なくすることをおすすめします。通勤中は楽な靴を履き、必要に応じてハイヒールに履き替えるのも一つの手です。
- また、足に負担をかけない靴を履くことも大切です。次のような靴を履くことをおすすめします。
- 靴先が角形で、余裕があるもの
  - ヒールは5センチ以下
  - 足幅に合っている
  - 足が前に滑りにくい

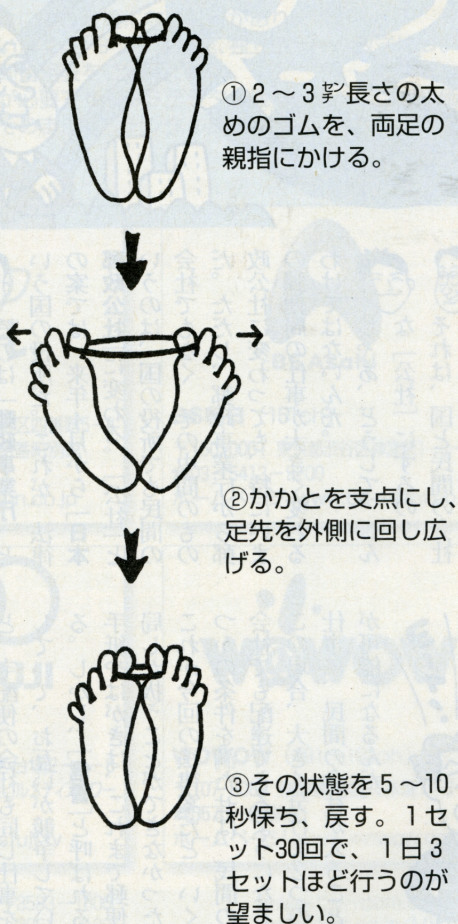
**Q** ハイヒールを履くと、親指のつけ根が痛みます。このままハイヒールを履き続けてもいいのでしょうか。

## ホーマン体操

### タオル寄せ運動



タオルを敷き、足の指を使ってたぐり寄せる。

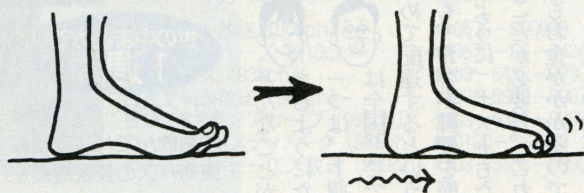


①2～3号長さの太めのゴムを、両足の親指にかける。

②かかとを支点にし、足先を外側に回し広げる。

③その状態を5～10秒保ち、戻す。1セット30回で、1日3セットほど行うのが望ましい。

### しゃくとり虫運動



足の指先だけを動かして、前進する。両足同時、片足ずつ交互、どちらでもよい。

**Q** 仕事先でヒールの高い靴を履かなければいけないため、親指が曲がり痛みもあります。治療法を教えてください。

**A** 外反母趾が進行し20度以上の中等度になると、正しい靴を履いても、歩くだけで親指は曲がってしまうため、進行を止めることは難しくなります。こうしたケースでは、治療が必要になります。

外反母趾の主な治療法は、装具療法と運動療法です。靴を替えたり、これらの治療法を行ったりしても効果が表れない場合には、手術療法を行うこともあります。

装具療法では、夜間寝ている間につけるタイプや、靴を履くときにつけるセパレーターと呼ばれるものなどを使い、外反母趾を矯正していきます。

いちばん手軽にできるのが、運動療法です。ここでは3つの運動療法を紹介します。

1つ目は、「ホーマン体操」です。この運動は、ゴムを親指にかけて足先を開いたり閉じたりすることで、固まっていた親指のつけ根の関節が柔らかくなり、本来の位置へ指が戻りやすくなる効果があります。

2つ目の「タオル寄せ運動」は、足の裏全体の筋肉の運動です。特に足の横のアーチを支える筋肉が鍛えられます。

「タオル寄せ運動」と同様に足の裏の筋肉を鍛えられるのが、「しゃくとり虫運動」です。足の指のみを動かして前進するだけですが、始めはかなりきつい運動です。足の裏全体の筋肉の強化をより効果的に行えます。

今週の「サタデー健康ほっとライン」は「胃のもたれ・食欲不振」です。

NHK健康番組のホームページもご覧ください。

<http://www.nhk.or.jp/kenko>