

# 10 女性のお悩み 解決講座

## がい はん ぼ し 外反母趾

構成・文／新井亜古  
イラスト／タケイ・E・サカエ、林まさのり  
写真／中澤浩一  
デザイン／ディッシュ

窮屈な靴も、幅広の靴も原因に  
足にぴったりフィットして  
指が自由に動かせる靴で  
予防&進行を食い止める

外反母趾は、足の親指が小指側に向けて「く」の字に曲がる病気。靱帯（じんたい）が軟らかく、筋力の弱い女性に多く、患者数は男性の10倍ともいわれています。原因は間違った靴選び。窮屈な靴を我慢して履き続けていると、徐々に骨が曲がり、元に戻らなくなってしまうのです。

また、足幅が広過ぎる靴や、重心が前のめりになるハイヒールも問題。本来ある足のアーチが崩れ、外反母趾を引き起こします。靴選びを見直しましょう。

## Check!

こんな症状があれば外反母趾かも

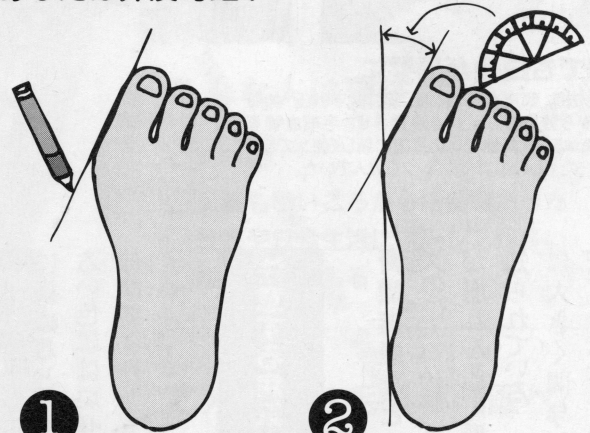
- ☐ 親指が小指の方向に曲がっている
- ☐ 親指の付け根が出っ張っている
- ☐ 親指が第2指に乗っている、もしくは潜り込んでいる
- ☐ 親指の付け根が痛い
- ☐ 親指の付け根が赤くなっている

こんな症状があれば、病院へ

- ☐ 靴を脱いでも、親指の付け根がズキズキ痛む
- ☐ 親指の付け根が痛くて靴が履けない
- ☐ 外反母趾角（親指の曲がった角度、右図参照）が15度以上ある

角度が5～8度なら大丈夫  
9～14度は要注意  
15度以上なら外反母趾

測ってみよう  
あなたは外反母趾？



1

紙の上に足を載せて、体重をかける。次に親指の付け根の最も出張った所と親指の先に定規を当て、線を引く。

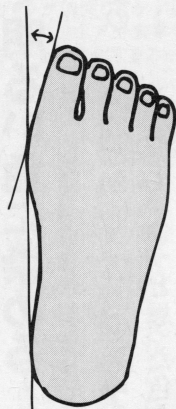
2

かかとから親指の付け根の最も出張った所を結ぶラインに定規を当て、線を引く。2本の線の角度（外反母趾角）を分度器で測る。

〔軽症〕

15-20度

靴をはくと親指の付け根に違和感があったり、痛んだりする場合も。足幅にぴったり合う靴を選び、出っ張って痛い部分だけ広げて履こう。今のうちに足の運動やマッサージを行えば、進行を食い止められる。



〔中等症〕

21-39度

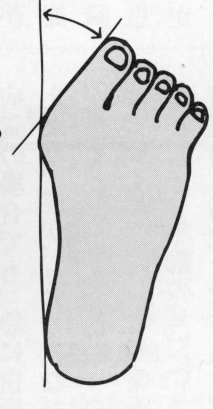
親指の付け根に炎症を起こし、かなり痛むケースもある。角度が30度を超えると、歩くだけで親指の付け根に負担がかかり、さらに重症化する。足の運動やマッサージを行えば、進行を遅らせることもできる。



〔重症〕

40度以上

親指が第2指の上に乘ったり、下に潜ったりしている。親指で体重を支えられないため、付け根の部分に過度の負担がかかり、タコができることも。痛みがひどく本人が望む場合は、手術を行う場合もある。



# どうして外反母趾になるの？ 予防するには、どうしたらいい？

先の細い靴やハイヒールは必要最低限に  
TPOに合わせて、靴を履き替えよう

外反母趾は、靴が作り出す病  
気といっても過言ではありません。  
多少履き心地が悪くても、  
おしゃれのために先の細い靴や  
ハイヒールを我慢して履く20代  
の女性で患者が急増します。親  
指の付け根の筋肉が、曲がった  
まま固定されるからです。

ハイヒールで足のアーチが崩れ  
るのも原因です。本来、健康な  
足の裏には、土踏まずを形成す  
る縦のアーチと、指の付け根に  
ある横のアーチがあります。と  
ころがハイヒールを履き続ける

と、重心が前のめりになるため、  
横のアーチが崩れた「開張足」  
(左図)になります。すると、靴  
が足に当たりやすくなり、変形  
が起こるわけです。

## 足の横アーチを支える ピタリ靴で予防を

では、十分な幅のある靴を履  
いていけばいいかというと、そう  
ともいえません。足幅に余裕が  
あり過ぎる靴を履くと、歩きた  
びに足が前に滑ります。すると、  
足の骨をつないでいる靱帯が伸

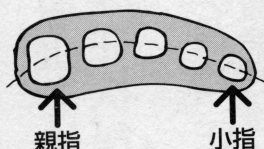
びて、やはり開張足を引き起こ  
すのです。慶応大学病院の井口  
傑講師によると「外反母趾を予  
防する靴は、親指と小指の付け  
根にピタリ合っていて、横のア  
ーチをしっかり支えてくれるも  
の。しかも、中では指が自由に動  
く靴が理想的です」。

外反母趾がやっかいなのは、あ  
る程度骨が曲がってしまうと、  
体重を支えるバランスが崩れ、  
窮屈な靴を履かなくても重症  
化すること。だからこそ、正し  
い靴選びが肝心です。また「遺  
伝的要因も大きいので、祖母や  
母親が外反母趾という人は特に  
注意が必要です」(城南病院の  
石塚忠雄院長)。  
ハイヒールや先の細い靴は、  
「TPOに合わせて、必要最低  
限履くようにしましょう」(石塚  
院長)。

## アーチのない 「開張足」が原因の一つ

### 正常な人の足

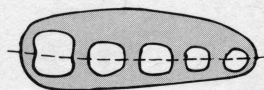
親指から小指にかけて  
の骨をつなぐような形  
でアーチができている



(指の付け根の断面)

### 開張足

靱帯が伸びてアーチが  
崩れた状態。ハイヒ  
ールや幅の緩い靴が原因



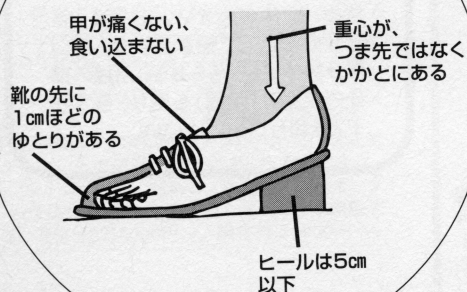
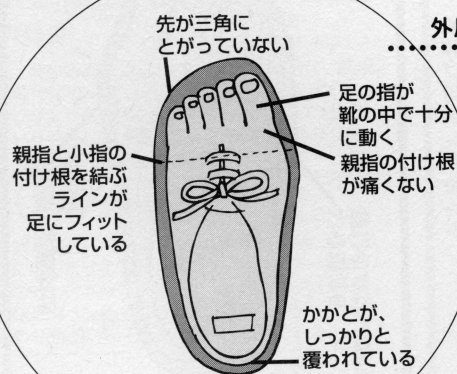
## 頭痛、イライラ、肩凝りも 外反母趾が誘因に？

外反母趾になると、どうして  
も親指の付け根をかばった不自然な歩き方になる。そのため腰やひざに負担がかかり、痛みを引き起こすケースも少なくない。また「足は『感覚器官』。靴に小さな石が一つ入っているだけで、すごく気になりますよね。外反母趾になって変形した足で合わない靴を履き続けると、その違和感が頭痛やイライラ、肩凝りの誘因にもなります」と石塚院長。

## 外反母趾にならないための靴選び

### フィット感とつま先の 余裕をチェック

靴を選ぶのは、足のむくみが出やすい夕方。試し履きをするときは、座ったままではなく、立って少なくとも店内を歩いてみよう。指先に当たる部分があったり、歩きにくさを感じたら買わないこと。妥協は禁物だ。



# 外反母趾を治す方法は？ どんな症状があれば、病院へ行くべき？

**A 予防法と同様、正しい靴選びが基本  
外反母趾角15度以上なら病院へ**

外反母趾を外科的な治療以外で治すのは、なかなか難しいもの。ただし、正しい靴選びをすれば、さらに悪くなるのを防ぐことができます。やはり靴選びが大切なのです。

「外反母趾」というと、飛び出た親指の付け根を圧迫しないよう、幅広い靴を薦める店も多いようですが、それは間違い。幅が合っていないれば足が前に滑り、外反母趾を助長しかねません」と井口講師。また幅が広い靴は、それに応じてかかと部分も広くなるため、歩くときに足をしっかりと支えられません。

## 出っ張った部分は広げて 治療用装具もある

「外反母趾用の靴を買うときは、親指の付け根の出っ張った部分の、すぐ下の幅に合わせて買うといいでしょう(下図参照)」(井口講師)。出っ張った部分は、お店で広げてもらうか、専用の靴伸ばし装置(シューズストレッチャー)を使って広げます。また、甲の部分はひもやベルトで幅を調整できるものが多いでしょう。

外反母趾治療用の装具もたくさん売られています。井口講師が薦めるのは、親指と第2指の間に挟む、セパレーターと呼ばれるもの。親指を正常な位置に戻してくれる。折り畳んだガーゼやティッシュを指の間にさみ、代用してもかまいません。靴を履くときにも装着しましょう。

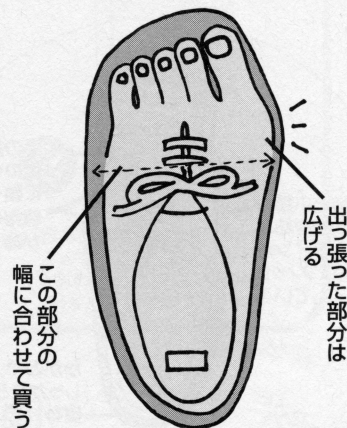
また、寝ている間に装着する、バネを利用した装具もあって、「年齢が若く、軽症の患者さんには効果があります」(井口講師)。外反母趾用インソールは、足のアーチをしっかりと支える構造になっていて、開張足になるのを防ぎます。痛い部分には、外反母趾用のパッドを張って当座をしのぐのも手です。

## 運動とマッサージで 進行を食い止める

足の運動やマッサージも、これ以上症状を悪くしないために効果的です。ただし、外反母趾角が25〜30度を超えると、タオル寄せ運動やグー・チョキ・パー運動(左図参照)は、かえって症状

## 外反母趾用の靴選び (軽症〜中等症)

出っ張った所に  
合わせて買わない



出っ張った部分でもきつく感じないような幅の広い靴は、かかとを含め、全体が大きい。出っ張った部分のすぐ下で幅を合わせ、痛い部分は伸ばしてもらおう。点線の部分の足回り(足囲)を測り、合うサイズを出してもらおうといい。

痛いところは広げる  
シューズストレッチャーなら、簡単に幅伸ばしができる。伸ばしたい部分に黒いチップを差し込んで。革伸ばし用のスプレーを併用すると、より効果的。手前「ダブルシューストレッチャー」6000円、コロンブス0120-037830 奥「ウォーリーレザーストレッチ」1500円、R&D03-3847-2255

寝るときに使う治療装具  
バネの力を利用して、親指を正常な位置に戻す。寝ている間に付ける。「ベルケマンナイトスプリント」。利用するには医師の診断が必要(保険適用)。

痛いところに貼るパッド  
靴と擦れて痛む所に貼る保護パッド。「ドクター・ショール 外反母趾保護パッド」320円、ドクター・ショール03-5466-2330

## 外反母趾対策グッズ

室内でも外でも  
セパレーターを  
親指と第2指の間に挟んで、親指を正常な位置に戻す。靴を履くときにも装着できる。右「クリア・ジェル・クッション トー・セパレーター」700円、ドクター・ショール03-5466-2330 左「ウォーカー」500円、赤石0120-716661



外反母趾用インソール  
整形外科医が一般向けに開発。3つのアーチが足を支える。「DSISソルボ外反母趾対策 フルインソール」1800円、「同 ハーフインソール」1300円、三進興産ソルボ事業部03-3265-1564

## 外反母趾用の靴が買える店

### ボンビエ

千葉・柏市  
☎0471-66-3734

オーダー靴専門店。軽い外反母趾なら、既存の木型の親指部分に調整を加えるセミオーダー(3万円〜)で対応。足のサイズだけではなく、歩き方などを参考に、パッドで微調整。ヒールは4cmまで。その人だけの木型を作成するフルオーダーも。

### カルツェリア・ホソ

東京・青山  
☎03-3409-9425

「外反母趾には、幅が緩いではなく、ぴったりフィットした靴が必要」という信念のもと、サイズごとに6種類の幅をそろえる。デザインもつま先が親指側に寄ったものが中心。既成靴は2万円前後。重症者にはオーダーで対応(6万円〜)。

### サンクリスピン

東京・池袋(東武百貨店内)  
☎03-3988-9096

ヒールが3、5cmのセミオーダーパンプスは2万9000円〜。親指の付け根の出張りは、足幅に合わせて調整してくれる(調整料は別途3000円)。出来上がりは、注文から1カ月後。また、幅が広い既成靴(5Eまで)も多数そろえる。

### ヒューメックス

東京・浅草橋  
☎03-5821-3551

コンピューターの足形測定器でサイズを測る。計測後、約450足のサンプルの中から自分に最も合う形を試し履きできる。外反母趾の角度別サンプルも多数そろえる。プレーンパンプス3万8000円から。ヒールは3cm。

### フットライフヤマモト

東京・青山  
☎03-5466-1192

先に丸みがあるパンプスが主。ベルトやひもで幅を調整できるものが多いので、足が前に滑らず、中で指が自由に動かせ。足のサイズや足形を計測、最も合う靴を出してくれる。パッドでアーチの調整も可能。価格は3万円前後が中心。

### ブリーズ

東京・自由が丘  
☎03-5701-4192

コンピューターで足裏の形を測定。オリジナルの中敷きを作ってくれる。店内にあるパンプスやローファーを買えば、中敷き代は無料。持ち込みの靴なら7800円。幅伸ばしや、当たって痛い部分の調整も可能。靴のデザインは20〜30代向け。

### プリムラ

東京・神田  
☎03-3526-4503

オーダー靴専門店。注文する人の8割は、既成の靴では合わない外反母趾だとか。デザインはパンプスで20種類。ウオーキングシューズもある。オーダー靴には、弾力のあるインソールが入る。セミオーダーは1万9800円から。

### あしやのアシヤ悠

兵庫・芦屋  
☎0797-34-2167

既成のウオーキングシューズが中心。幅、長さともにぴったり合う靴を薦めてくれる。アーチがしっかりした中敷きが全てに入っているのも特徴。価格帯は3万円台。既成の靴で合わない人のための相談日(火・日。要予約)も設けている。

### ポコ・ア・ポコ

神戸・北野  
☎078-230-0440

オーダー靴専門店。パンプスが中心。足のサイズを測り、10種類のベースの木型に調整を加える。希望の色や柄のサンプルを持ち込めば、コンピューターでプリントした素材で靴を作ってくれるのが特徴。パンプスで2万8000円〜。

### シューズショップ ユアサ

広島・東区  
☎082-282-7576

ひもやベルトで甲を固定し、前滑りしない既成靴が中心。外反母趾の程度によって、合う靴をシューフィッターが探してくれる。重症なら、セミオーダーで対応。親指の角度に合わせて木型を調整する。価格は2万5000円〜。調整料は3000円〜。

## もうおしゃれな靴は履けない?

外反母趾になっても、たまにはおしゃれな靴を履きたいのが、女ゴコロ。既成の靴では、もはや合うものがないという人は、オーダー靴を作ってみてはいかがだろうか。既存の木型に調整を加えるセミオーダーなら値段も手ごろ。「外反母趾の角度別のサンプルもあり、かなり変形した足にも対応できます」と、オーダー靴専門店、ヒューメックスの本田博昭さん。デザインや素材の希望にも応じてくれる。

を悪化させる場合もあるので、医師に相談したうえで適切な指導を受けるようにしましょう。外反母趾角と痛みの程度は、必ずしも一致しません。そのため、見た目にはかなりの変形があっても、我慢できない痛みがなければ、なかなか病院には行かないものです。

「でも外反母趾は、放っておけば進行する病気。外反母趾角

が15度以上ある場合は、一度整形外科へ。特に20代で30度を超えている人は、必ず診察を受けて下さい(井口講師)。

整形外科では、レントゲンで変形の度合いを調べ、「重症度に合わせて、足の運動法やマッサージの仕方を指導します(石塚院長)」。また、炎症のある場合は、湿布薬や塗り薬、のみ薬が処方されます。

## これ以上悪化させないための運動&マッサージ

軽症から中等症の外反母趾なら、運動やマッサージを。運動はテレビを見ながらでもOK、マッサージはお風呂で。

### お風呂の中でマッサージ

親指の付け根全体をマッサージ。その後、曲がった親指を、元通りに戻す方向に引っ張る。イチ、ニで曲げ、サンで5秒間静止。30回程度。筋肉が凝り固まるのを防ぐ。

### タオル寄せ運動

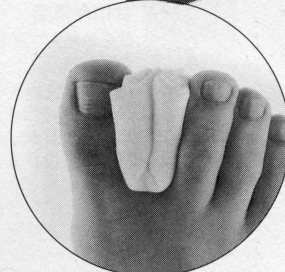
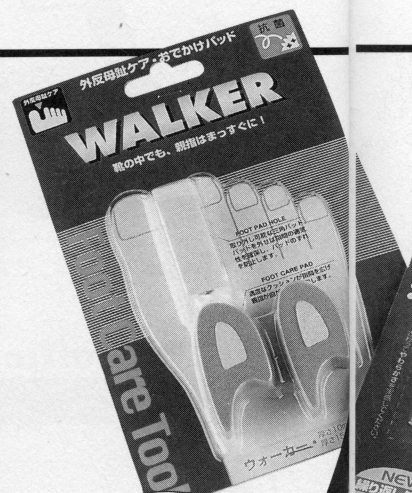
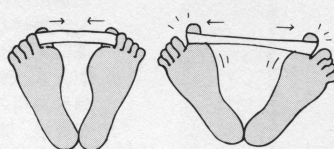
床にタオルを置き、それを両足の指でたぐり寄せていく。指の付け根の筋肉を鍛えて、足の横方向のアーチが崩れるのを防ぐ。

### グー・チョキ・パー運動

これも、足の指の筋肉を鍛える運動。グーで5本の指を力いっぱいすばめ、チョキで親指だけをぐっと下げる。パーで、5本の指を思い切り広げる。開張足の予防にも効果的。

### ホームマン運動

左右のかかとを合わせ、両方の親指に幅広のゴムバンドを掛け、足を外側に倒す。そのまま5〜10秒間保ち、元に戻す。30回、1日3セットが目標。重症の人にも、この運動はお薦め。



### ガーゼやティッシュでもOK

市販のセパレーターやガーゼやティッシュを1〜2cmくらいの厚みになるように折りたたみ、挟んでもいい。上から靴下をはくとずれない。汚れたら捨てられるので衛生的。

# 手術が必要なのはどんなとき？ 手術すれば完治するの？

**A** 痛みでうまく歩けない人は手術を  
ほとんどは元に戻る

親指の付け根が痛くて歩行が困難だったり、靴が入らないほど変形している場合は手術を行います。また30歳前後で、既に外反母趾角が30度以上ある人も手術を薦められることが多いようです。こういう人は、年々ともにもっとひどくなること予想され、今は痛みがなくても、ある日突然激しく痛み出すというケースも多いからです。

第2指に潜り込むほど変形していても、特に痛みがなく、本人が生活に支障を感じていないければ、そのまま様子を見る場合もあります。

手術法は、親指の曲がり具合や年齢によって異なりますが、基本的には、親指の付け根から甲にかけての「中足骨」の一部を切断し、「く」の字に曲がった骨を真っすぐに整えます。

「手術は両足を一度に行う場合と片足ずつ行う場合があり、片足ずつ行う場合は、傷が癒えた

半年後以降に、もう一方の足を行います。入院は1週間から3週間程度。片足なら、数日後には松葉杖をつけて生活できますが、両足を一度に手術した場合、2〜3週間は車いすが必要になります」(井口講師)。

ひどい変形でも、手術をすれば、ほとんど元に戻ります。しかし、手術をしたからといって、二度と外反母趾にならないという保証はありません。「あくまで、ふりだしに戻っただけなのです」と井口講師。合わない靴を履いていると、再び悪化する可能性もあるため、術後の靴選びが大切です。

手術が必要なほど重症な場合は、保険でその人の足の形にあった「整形靴」が作れるので、術後は整形靴を履き、再発を予防するのもいいでしょう。



## Dr's Profile

回答してくれた  
医師のプロフィール



井口傑講師  
慶応義塾大学医学部  
整形外科

1945年生まれ。慶応義塾大学医学部卒業。スウェーデン・カロリンスカ研究所に留学、生体工学を学ぶ。帰国後、東京専売病院整形外科部長を経て現職。日本靴医学研究会会長を歴任。著書に『外反母趾を防ぐ・治す』(講談社)。



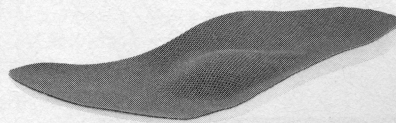
石塚忠雄院長  
城南病院  
(東京都目黒区)

1926年生まれ。慈恵医大卒業。コロンビア大学聖ロカ病院にて米国整形外科専門医課程終了後、慈恵医大講師を経て、現職。日本靴医学会常任理事。著書は『足は偉大だ』(家の光協会)など多数。

## 外反母趾用の靴選び (中等症～重症)

健康保険の利用も可能  
医師に相談を

「整形靴」を作るのは、義肢装具師と呼ばれる義足や治療用のサポーターを作る専門家。コンピューターや石膏で足形を取って透明のビニールで靴を作り、足の形状に合っているかどうかをチェックした上で製作に取りかかる。保険の適用には医師の診断書が必要。「親指の角度が30度以上ある場合は、保険が適用になるようです」と石塚院長。費用は立て替え払いで、後日、差額分が返金される。全額実費なら、医師の診断書がなくても作れる。最寄りの製作所が知りたい場合は、日本義肢協会 ☎03-3811-0697へ。



治療用の靴とはいえ、ある程度デザインや素材の希望に応じてもらえる。靴底には足の裏の形状に合った「足底板」が入る。価格は1足5万〜13万円前後。保険適用の場合は、その2〜3割が自己負担。問/富金原義肢 ☎06-6909-6528

