

1分間 人間ドック

外反母趾（ぼし）になると、足の親指のつけ根が飛び出し、親指の先が小指側に曲がってくる。足の形に合っていないハイヒールや、先のとがった靴を履き続けることが主な原因だ。患者は女性に圧倒的に多いが、たまには男性になることも。体質が関係するということもある。

親指が曲がるだけなら問題ないが、悪化すると

外反母趾、30度曲がると注意

出っ張った親指の根もとが靴に当たって痛む。痛みを和らげようとおかしな歩き方をするようになり、全身をねじるために腰痛や肩こりを引き起こすことになる。

外反母趾の疑いがあるかどうかは、誰でも簡単にチェックできる（図参照）。慶応大学の井口傑教授によると「30度以上曲がっている人は要注意」という。30度未満でも、痛みがある場合は、医師に一度診てもらおう。

予防するには足に合わない靴をできるだけ履かないようにすること。かかとをつけた状態で左右の親指で幅のある輪ゴムを引っ張る体操や、尺取り虫のように足の指を動かしたタオルを手繰り寄せる運動をすれば、足の裏が鍛えられて親指が曲がるのを回避できる。

