あなたの足は健康ですか。外反母趾、開張足、水虫、巻き爪…。

足の困ったが増えています。

気づかないうちに負担をかけている足。些細なトラブルと思っても、放っておくとどんどん症状が悪化。早めに対処することが必要です。

撮影・清水朝子　イラストレーション・高橋善則

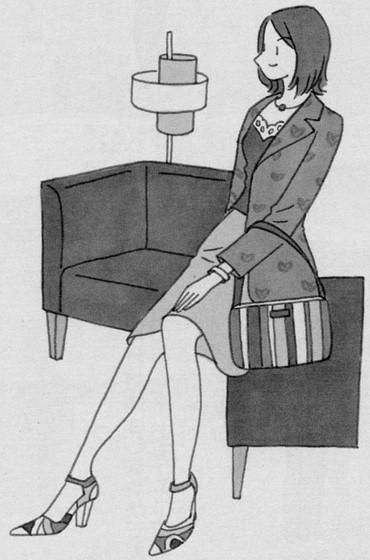
外反母趾

一度、親指が曲がると、どんどん進行。ハイヒールを履くことが元凶のひとつ。

「足の病気のなかでも女性に増えているのが外反母趾です。外来で受診する女性の患者さんの3人に1人が、そうです」と井口傑さん。

外反母趾とは、足の親指が小指側に〝く〟の字に曲がり、反対に親指の付け根の関節部分が外側に突出していく症状。曲がりがひどくなると靴に当たって痛むだけでなく、歩くことにも支障が出てくる。

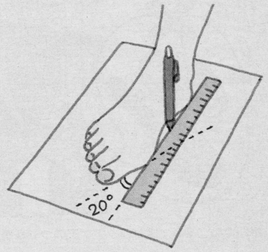
「外反母趾になりやすい骨格を母親から受け継いだ遺伝的な素因もありますが、最大の原因は足に合わない靴、特にハイヒールを履き歩くことです。女性は関節が柔らかく筋力も弱いため、ハイヒールや先細の靴を履き続けると親指が圧迫され変形してしまうのです。厄介なのは、ある程度まで親指が曲がると、ただ歩くだけでも進行してしまうこと。悪化すると手術以外に治療法がなくなるので、早期に対処することが必要です」



最近は痛い外反母趾を予防するための靴用装具が出回っているが、「装具に頼っても外反母趾は治りません。進行を食い止める一番の方法は、ハイヒールや窮屈な靴を履くのをやめ、シューフィッターのいる店できちんと測定し、自分の足に合う靴を選ぶことです。親指が当たって痛い部分は靴の革自体を延ばしてもらう方法が一番です」

外反母趾かどうかを知るには、左図のように紙の上に立ち、親指の出っ張りの前と後ろに定規を当てて2本の線を引き、その外反角度を分度器で測る。20度以上は外反母趾なので専門医に相談を。

上・外反母趾の症状。下図のようにチェックした時、外反角度が10度以下なら正常。



開張足

足の筋肉が衰え、横アーチが崩れた状態。加齢や、若い頃からの運動不足が原因。

立った時、正面から見た足の指先の状態が扇型に広がり、平らになっているのが開張足。

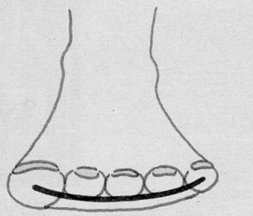
「人間の足にはたくさんの骨があり、それぞれが靭帯で連結され、さらに筋肉で支えられて、縦と横にアーチ状の形が保たれています。年齢によってこの靭帯や筋肉がゆるみ、体重によって前足部にある横アーチが崩れてくるのが開張足です」

ちなみに足の裏の縦アーチが崩れると扁平足になるが、開張足ほど多くは見られないそうだ。

開張足になると、立ったり歩いたりしている時に本来あまり体重をかけない第二、第三趾の付け根の部分にも力が加わり、足の裏にタコができやすい。靴を履かなくても痛んだり歩きづらくなる。

「原因は加齢と若い頃からの運動不足による足の裏の筋肉の衰えです。靭帯は鍛えることができないので、足指の屈伸や開閉運動で筋肉を鍛えることが予防策。開張足になってしまったら、足の横アーチを下から押し上げる足底板で矯正します。足底板を入れても、きつくない靴を選ぶことが重要です」

また、開張足は外反母趾の症状をますます悪化させるとも言われているので、外反母趾の人は特に注意が必要だ。



開張足の状態。立った時、足の指が扇状に広がり平らになっている。

内反小趾

外反母趾と同じくらい多く見られる症状。炎症、痛みを招きタコ・ウオノメの原因にも。

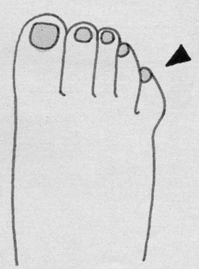
内反小趾とは、足の小指が親指側に曲がり、小指の付け根の骨が外側に出っ張っていく症状。

「外反母趾と同じくらいの頻度で起こる病気です。ただし小指の場合、親指と比べると曲がりがあまり目立たないため、自分では気がついていない方が多いようです」

放っておくと、外反母趾と同じように曲がりがひどくなり、靴に当たって炎症や痛みが起きたり、爪が隣の指の肉に食い込む原因にもなる。

「内反小趾になる原因は、外反母趾と同じように、やはり靴にあります。窮屈な靴は履かない。小指が当たって痛い部分は靴の革を延ばして改良することが治療法です」

小指の外側にタコやウオノメができたり、爪が第四趾に食い込んでいたりすることも、内反小趾を見分けるチェックポイントだ。



足のトラブルは外反母趾から始まることが多い。正しい靴選びに加え、足の体操も予防に役立つ。

井口 傑さん

いのくち・すぐる　慶応義塾大学医学部整形外科 講師、日本足の外科学会 幹事

『外反母趾を防ぐ・治す』（講談社）の著書も。

井口傑さんは〝足の外科〟が専門。「日本靴医学会」の常任理事でもあり、足の健康や正しい靴の選び方をテーマに講演会などで医学的なアドバイスもしている。

「日本人が鼻緒のある下駄を履いていた時代には外反母趾が少なかった歴史的事実を見ても、外反母趾の大半は〝靴による障害〟です。放っておくと、親指以外の指も外側に曲がり脱臼したり、ハンマートウを引き起こしたり、ひいては足全体にも悪影響を与え、開張足や扁平足にもつながります」

足全体の健康を守るためには、まず外反母趾の予防が先決だ。

「ファッション性より、足を正しく保護する靴選びが何よりも大事です。ヒールは3～5センチ、靴先で指が自由に動く幅広の形が理想です。現代人は足の裏の筋肉が衰えているので、予防のために運動療法を行うのもいいでしょう」

代表的なのが、両親指に幅広のゴムバンドをかけ、かかとを合わせたまま足先を外側に回すホーマン体操や、足の指を〝グー、チョキ、パー〟と開閉する運動。短時間でも毎日、続けることが大切だ。

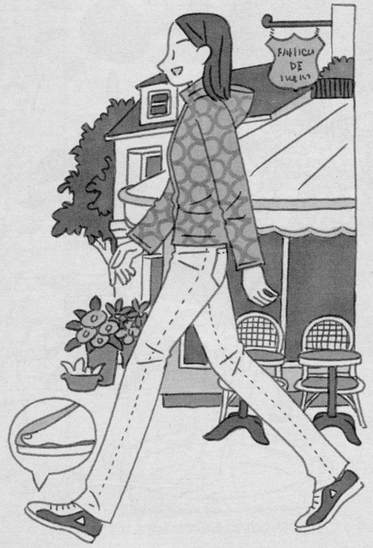
ハンマートウ（槌趾）

第二～四趾の2番目関節が戻らない状態。黒ずみ、タコができている時も要注意。

足の第二、第三、第四趾の2番目にある関節が、上図のように曲がってしまうのがハンマートウ。

「原因は主にサイズが小さすぎる靴を履いていることです。靴の中で指が縮こまって第二関節部分で〝く〟の字に曲がった状態が続くと、腱がゆるみ、そのうち関節回りの組織が硬くなり屈曲したまま戻らなくなります」

ヒールが高すぎる靴もハンマートウを引き起こす一因。靴の中で足が滑って、つま先に指がつかえるだけでなく、踏ん張ろうと指を曲げることで、第二関節部分に余計な力が加わり負担を与えるのだ。

「まず正しいサイズの靴に替えること。痛みを防ぐには、曲がった部分にパッドを当てます」

第二関節の部分に色素沈着が起き、黒ずんでいたり、マメやタコができていたらハンマートウ予備軍。この初期段階なら、正しい靴を履き、第二関節を手で伸ばす運動を気長に続けることが予防策になる。