

さわやか

秋
2003



あなたの足の親指は曲がっていませんか？
「あんまり痛くないから」と外反母趾を放っておくと、
どんどん進行して、手術が必要なほど悪化してしまうことも
また、痛みをがまんしていると、歩き方が不自然になって、
ひざや腰、股関節の痛みや肩こり・頭痛を引き起こします。

ヘルスケア 相談室



回答／井口 傑 先生
(慶應義塾大学
医学部整形外科講師)

合わない靴が 健康を損なう 外反母趾に ご注意

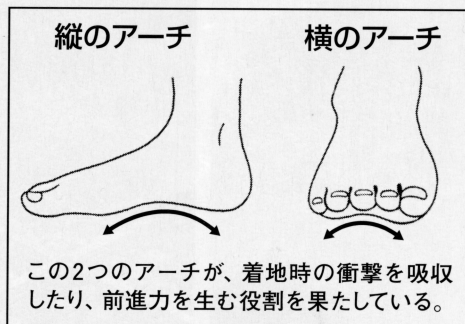


Q 幅の広い靴を履けば
外反母趾を防げますか？

A 外反母趾になるいちばんの原因は、
足に合わない靴です。特に、かかと
が高くつま先の細い靴は要注意。
靴の中で足が前に滑って体重が足先にかかる
ため、細いつま先に押しつけられて足の指が曲
がってしまうのです。

では幅の広い靴ならよいかというと、そうと
は限りません。ハイヒールを履いたことがなく
ても、外反母趾になる人もいます。原因は、足
裏の筋力が弱いこと。土踏まずを支える横の
アーチが弱くなると、足の形を維持できなく
なるのです。

足にびったり
合った靴は、こ
の横のアーチを
支えてくれま
す。足の指のつ
け根から中樞
の部分の幅が
広すぎる靴は、
横の支えがな
くなるので、外
反母趾の原因
になってしま
うのです。



この2つのアーチが、着地時の衝撃を吸収したり、前進力を生む役割を果たしている。

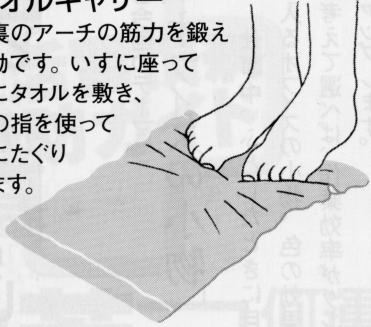
Q 足の指が曲がっていても、
痛みがなければ
放っておいていいですか

A 痛みがなくても、外反母趾は自然
に進行してしまいます。進行してい
るほど治療は難しくなりますか
ら、初期のうち整形外科に相談して、適切
な治療を受けることが大切です。

外反母趾が進行すると、土踏まずの横アー

●タオルギャザー

足の裏のアーチの筋力を鍛える運動です。いすに座って足元にタオルを敷き、両足の指を使って手前にとぐり寄せます。



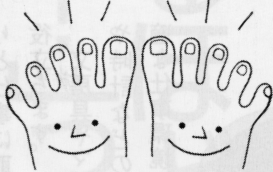
●ゴムバンド体操

両足のかかとを合わせ、幅広のゴムバンドを、両足の親指にかけます。足先を左右に開いて5～10秒静止し、ゆっくりと閉じます。



①

②



●足の指の体操

足の指を全部曲げたり広げたりを繰り返します。最初はうまくいかなくても、だんだんできるようになります。

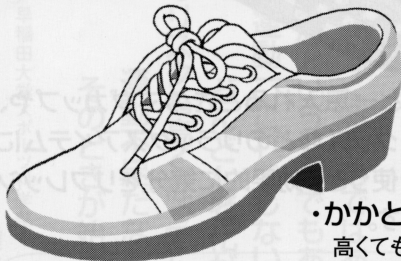
イラスト／菊地礼子

自分でできる 外反母趾 予防法

●外反母趾を予防する靴の選び方●

・つま先がきつくない

履いて立ったときに、足の指を動かす余裕があるもの。指が当たったり圧迫されたりするものはダメ。



・かかとが低い
高くても3～4cm
くらい。

・幅が狭すぎず広すぎない

ひもやベルトで幅を調節できるタイプがベスト。

・ストラップがある

足首のストラップで足の前滑りを防止。



どうしても
ハイヒールを
履きたい
ときは…

・ヒールが安定する

履いて立ったときにしっかり安定する靴を。置いたときに倒れてしまうような靴は問題外。

・靴底のカーブが土踏まずにフィットする

かかとが水平で、足が前に滑らず、体重が足先に集中しないことが大切。靴の中敷の素材も滑りにくいものがよい。

チや、足の指の荷重する力が弱くなります。また、痛いとき歩き方のバランスが崩れてしまうため、足が疲れやすくなりますし、ひざや股関節に負担がかかって痛みが生じることもあります。姿勢も悪くなりますから、腰痛や肩こり、頭痛などの原因にもなるのです。痛みがなくても甘くみないで、早めに治療しましょう。

外反母趾は 手術をしないと 治りませんか

A 変形がひどく、歩けないほど痛むような重度の外反母趾の場合には、曲がった親指をまっすぐに手術が必要になります。

費用もかかりますし、手術後しばらくは松葉杖をつけて生活しなければなりません。なるべくなら、そこまで進行する前に、早めに治療を受けましょう。

軽度の外反母趾であれば、湿布や塗り薬で痛みを和らげながら、足に合った靴や、足底板、矯正用の装具などを使って保存療法を行います。また、足の裏の筋肉を鍛える運動も有効です。整形外科を受診して指導を受けましょう。