

親指の関節が靴に当たるのは、 外反母趾のせい？ 治す方法がありますか。

ハイヒールを履くことが多いのですが、最近、親指の付け根が靴に当たって痛みが出るようになりました。以前より少し親指が曲がってきたようにも見えます。

外反母趾だとすれば、治す方法はあるでしょうか。

(24歳・生保会社営業職)



井口 傑先生

慶應義塾大学医学部整形外科講師

いのくちすぐる◎1945年生まれ。70年慶應義塾大学医学部卒業。医学博士。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。東京専売病院整形外科部長を経て90年より現職。専門は足の外科。99年には「日本足の外科学会」と「日本靴医学会」の会長を務めた。

親指が「く」の字に 曲がる外反母趾の 原因は靴

外反母趾がひだはしに悩む女性が増えています。外反母趾とは、足の親指が外側（小指のほう）に「く」の字型に曲がる病気です。そのため親指の関節の部分が横に出っ張って靴に当たり、炎症を起こして赤く腫れたり、神経が圧迫されて痛みが生じるようになります。

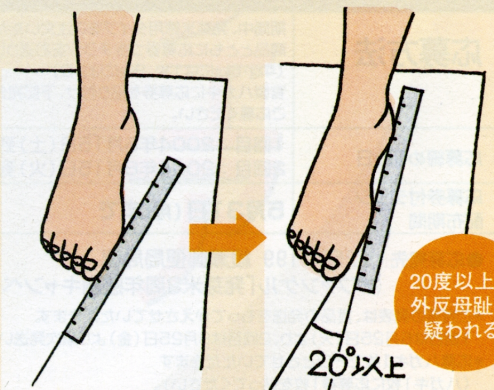
外反母趾の発症には、靴が深くかかっています。もともと女性は男性よりも関節が柔らかいことや、足の形など体質的なこともありますが、最大の原因は「かかどが高く、つま先が細い」靴を履く機会が多いことです。ハイヒールは要注意です。

もともと足には、つま先からかかとまでの長さに対する「縦のアーチ」と、足の幅に対する「横のアーチ」があり、それらが土踏まずを作って体重を支えています。ふつうに立ったとき、体重はかかとに5割、親指の付け根に3割、小指の付け根に2割程度かかります。

ところが、ハイヒールを履くと、かかどが高いために足が前方に滑り、体重の8割以上が足先にかかります。すると横のアーチがつぶれて、足が平たくなります。その足幅の広がった足が先が細い三角形の靴先に窮屈に押し込まれ、そこに体重が集中してかかることから、親指の関節が曲がるのです。

ハイヒールを履いているときに親指が曲がっていても、初めは靴を脱げば指の形は元に戻ります。しかし、長期間毎日ハイヒールを履く生活が続くと、親指は曲がった

自分でチェックする時の外反母趾角の測り方



紙の上に足を置き、親指に沿って定規線を引く。

親指の付け根の出っ張りとかかとを結ぶ線を定規で引く。

20度以上は外反母趾が疑われる。

ままで元に戻らなくなり、外反母趾となります。

自分でチェックし、 進行しないように努める

外反母趾になり、多少痛みがあってもそのままにしていると徐々に進行し、ある程度(30度くらい)、親指が曲がった状態になると、たとえ素足で歩いても、親指の曲がり方が進んでいきます。ひどくなると親指が人差し指の下に潜り込み、足の裏にタコができて、素足で歩いても痛みを生じるようになります。進行の度合いによって手術が必要になることもあります。

さらに、痛みを我慢して不自然な歩き方をしていると、膝や腰、股関節も痛くなるなど、全身に影響が出ることもあります。そうならないためには、症状が軽いうちから、適正な靴を選ぶなどの対策が必要です。外反母趾かどうかは、親指の曲がった角度(外反母趾角)を測定して判断します。



正確にはエックス線写真を撮って測りますが、イラストのように自分で簡単に測る方法もあります。その角度が20度を超すようなら、外反母趾の疑いがあります。進行させないよう、早めの対策を講じましょう。

本来の自分の足に合わせた靴を選び、部分的に形を変える

外反母趾対策の最大のポイントは、靴選びです。外反母趾になると、関節の出っ張りが当たらないようにと、幅の広い靴を選びがちです。すると確かに、靴を履いたときの痛みは減ります。しかし、横の支えがなくなるため、ますます足本来の横のアーチがなくなってしまう、その結果、外反母趾が進行したりすることがあります。

市販の外反母趾用の靴もありますが、足の状態は人それぞれです。そのまま履いて自分の足にピッタリ合う靴を見つけるのは至難の業といついでいいでしょう。

そこで、市販の靴を出っ張りに合わせて改造することを前提に探します。まずは、「靴先がスクウェア型（三角形でない）で靴先にゆとりがあり、少々出っ張りがある

て痛くても、横幅が本来の自分の足の状態に合っていて、ヒールの低い靴」を選ぶことから始めます。何種類もの靴を履いて試すか、シューフィッターに足のサイズを計測してもらい、合うと思われる靴を出してもらうのもよいでしょう。このとき足囲は本来の出っ張った親指と小指の付け根の周囲ではなく、少し後ろの出っ張っていないところで測ってもらいます。靴選びにはある程度の時間と、根気が必要です。

選んだ靴は買うと決め、靴を選んだら、今度は、自分の足の形に合わせて、部分的に靴の形を変えていきます。親指の関節が当たる部分の形を変えるには「球環ばさみ」や「シューストレッチャー」などの器具を使います。ただし、形を変えたい部分に縫い目や縁があると伸ばすことができませんので、靴を選ぶときにはその点にも注意しましょう。

症状が軽いうちですと、こうした適正な靴を履くことで外反母趾の進行を防ぐことも可能です。もしパーティなどハイヒールを履きたいときは、できるだけ足への負担が少ないハイヒールを選んでください。

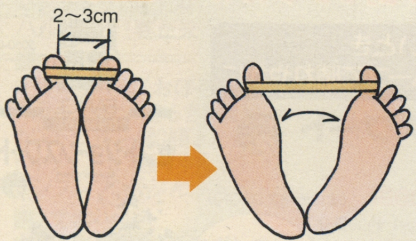
外反母趾を防ぐ体操

タオル寄せ運動

タオルを床に敷き、足の指でたぐり寄せる。1回5~10分、できれば1日に3回くらい行うとよい。



ホーマン体操



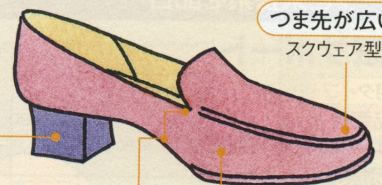
ゴムバンドの輪を左右の親指にかけ、足先を開く。

開いた状態で5~10秒間保ったら、足を戻す。1セット30回で1日に3セットを目安に行う。

イラスト/トリまさる

外反母趾を進行させない靴

低いヒール 3cmくらい、5cmを超えない

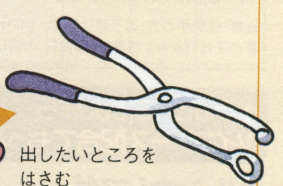
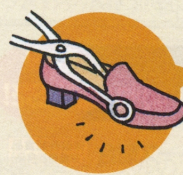


つま先が広いスクウェア型

適度な幅

自分の足に合わせて形を変える

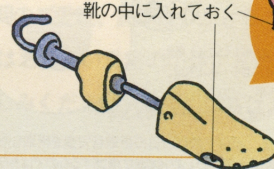
● **球環ばさみ**



出したいところをはさむ

● **シューストレッチャー**

ダボをつけて靴の中に入れておく



夫が大切です。器具を着けたり、運動による治療法も

外反母趾角が30度以上ある場合や、痛みが強い場合は、整形外科を受診して、適切な治療を受けるようにしましょう。

治療は、適正な靴の選択と合わせ、さまざまな器具を装着し、曲がった親指が元に戻るよう矯正する「器具療法」、それに「運動療法」があります。

器具療法には、夜間に装着するものと、靴を履いているときに装着するものがあります。医師と相談して使用します。特に靴の中に入れる足底板は、整形外科医のアドバイスを得て、専門の技術者で作ってもらうのが原則です。

足の裏の筋肉を鍛えるうえで、「タオル寄せ運動」や「グー、チョコキ、パー運動」もおすすです。これは外反母趾の進行を防ぐだけでなく、予防にも効果的です。また、曲がった指を元に戻すのに「ホーマン体操」にもトライしてみましよう。