

診察室

男性にも起きる外反母趾



外回りが多い営業職のIさん(43歳)は、日頃から足の痛みを感じていた。ある日風呂場で親指が外側に曲がっているのに気がついた。

慶応義塾大学医学部整形外科
(東京都新宿区) 講師

井口 傑

一般的に外反母趾は、女性の病気と思われがちだ。だが、実は子供や男性にも起きるものである。

外反母趾とは、足の親指のつけ根にある関節が「く」の字形に変形し、靴を履くと変形部分に炎症と痛みを引き起こす病気だ。症状が進むにつれ変形が大きくなり、炎症もひどくなる。靴を脱ぐと痛みは治まるものの、突き出した関節を押すと鋭く痛む。

扁平足の人は要注意

重度の状態では、親指がねじれ、第2指の下に入り込むケースがある。親指に持ち上げられた第2指の上部が、常に靴に触れるためタコができてしまう。甚だしく症状が悪化すると、第2指の関節が脱臼することもあり得る。

Iさんのような男性が外反母趾で外来を訪れるケースは、女性の約10分の1だ。原因のほとんどは関節の緩みである。中足骨を支える関節が緩み、内側へ傾斜して筋力のバランスが崩れ、関節が曲がってしまうのである。

また、女性の場合と同様、細身のデザインで足のサイズに合っていない靴を履いているケースも多い。

外反母趾かどうかは、足の親指の曲がった角度、すなわち外反母趾角で決まる。家庭で簡単に角度を測るには、紙の上に足を乗せ、親指の出っ張りの前と後ろに定規を当てて2本の線を引く。その角度を分度器で測り、30度以上ならば、整形外科でレントゲンなどの検査をすべきである。

生まれつき関節が柔らかい人、足裏が平ら(扁平足)な人、足の親指が長い人、同じ靴で長時間立ち仕事や運転(ペダルを踏む)をしがちな人などは、外反母趾になる確率が高い。いくつか当てはまる人は、注意が必要だ。

男性にとっては、外反母趾よりその弊害の方がやっかいだろう。例えば、

足の痛みをかばうと歩き方そのものに影響が出て、肩凝りや腰痛を引き起こす。加えて自然には治りにくく、面倒だからといって病院に行かず放置すると、指の変形が進み外科的手術をすることになる。

デザイン重視の靴選びは禁物

予防としては自分に合った靴選びが大切だ。長さや幅のサイズはもちろん、甲の高さもきちんと測り、余裕のある柔らかな素材のものを選ぶ。

長時間立った状態が続いたり、営業などで長く歩き回ったりする人は、数時間に一度は靴(できれば靴下も)を脱ぎ、足の指を伸ばしてみる。さらにグー・チョキ・パーなどの運動をして、足裏の筋肉を同時に鍛えるといい。

扁平足の人は靴の中敷にアーチのある足底板などを使用することが有効である。そして、休日や自宅にいる時は、できるだけ裸足で過ごすことだ。

外反母趾は遺伝的原因もある。親がそうである場合、子供にも遺伝しやすいので、日頃から親子ともども、足の健康を心がけていきたいものだ。

(談話まとめ: 江木 園貴=プレゼランス)



クルマの安全装置といえば。

TAKATA