

Beat Town Beat Town Beat Town Beat Town Beat Town

足の親指が小指側に曲がって痛みを伴う外反母趾(がいはんばし)。ハイヒールなど見た目を重視する靴を履くことが多い女性によくみられる。親指と中指の間に挟み込むものなどの“防止グッズ”も登場している。外反母趾の研究や診療で知られる慶應義塾大学医学部の井口傑講師(整形外科)は「安易に矯正グッズに頼るより、足の痛いところに当たる靴の部分を広げるなど履物を工夫することが先決」と言つ。

—外反母趾に悩む女性が増えています。

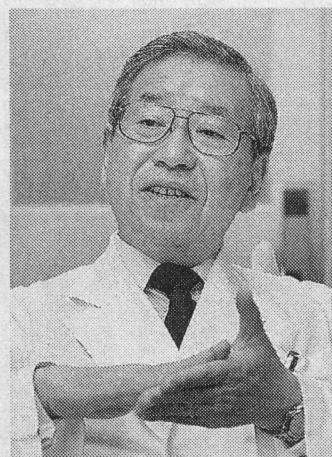
「男女比はほぼ十対一で女性に多くみられます。年齢による顕著な差はありませんが二十一三十歳代の女性では人口の五十六%、四十歳代で約九%、五十一六十歳代で一五%ほどが悩んでいるといわれます」

「人間の足の親指(母趾)は普通、三十八度の角度で小指側に曲がっています。これが一五度以上あると外反母趾とみます。二〇度までは軽症、二〇一四度を中等度、四〇度以上あると重症

見られた。親指と中指の間に挟み込むものなどの“防止グッズ”も登場している。外反母趾の研究や診療で知られる慶應義塾

大学医学部の井口傑講師(整形外科)は「安易に矯正グッズに頼るより、足の痛いところに当たる靴の部分を広げるなど履物を工夫することが先決」と言つ。

骨・関節の病気⑤ 外反母趾



慶應大学講師

井口 傑氏

性を重視して先がとがった形のものが主役です。これだと履く時にどうしても足の指をすばめるように曲げなければなりません

「加えてハイヒールが多い。これだと体重が足の前の方に集中し、先細の形と相まって

この加重が悪影響をもたらします。靴が原因のすべてではありませんが、少なくとも外

反母趾を引き出したり悪化させていると言えます

「確かに下駄(げた)など

「女性は関節が柔らかい、筋肉が弱いなど外反母趾になりやすい要因をもつていま

す。男性の靴は幅広で比較的ゆったりとしているのに對し、女性の靴はファッショングッズが盛んに宣伝されてい

ます。靴を履く生活がもたらしたと言われます。

「確かに下駄(げた)など

「女性は関節が柔らかい、筋肉が弱いなど外反母趾にな

りやすい要因をもつていま

す。男性の靴は幅広で比較的

ゆったりとしているのに對し、女性の靴はファッショングッズが盛んに宣伝されてい

ます。靴を履く生活がもたらしたと言われます。

「確かに下駄(げた)など

靴選びは夕方に3分履いてみて

足裏の肥厚、魚の目、つめの

はがれなど靴によっておきた

り悪化する足の障害は多い。

現代人にとつて欠かせない

靴。井口講師は足が少し脹れる夕方に靴を求める——など

靴選びの十カ条を以下のように

提唱している。

①靴選びは夕方に

②かかとと靴の間は小指がや

つと入るゆとりを残す

③足指が自由に動かせる

④親指や小指の付け根などが

当たらない

⑤足の甲が痛くなく脱げない

⑥ヒール高は三センチ以下

⑦靴底が土踏まずと合ってい

⑧左右の靴ともに履いて試す

⑨三分間は履いて歩いてみる

⑩妥協しない、我慢しない、あきらめない

⑪手術をすることがあります

⑫手術をすると足が大きくなることがあります

⑬手術をすることがあります

⑭手術をすることがあります

⑮手術をすることがあります

⑯手術をすることがあります

⑰手術をすることがあります

⑱手術をすることがあります

⑲手術をすることがあります

⑳手術をすることがあります

㉑手術をすることがあります

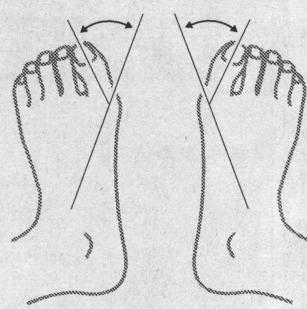
㉒手術をすることがあります

㉓手術をすることがあります

㉔手術をすることがあります

病を知る

足の親指が小指側に15度以上曲がつていれば外反母趾



ヒールの低い楽な靴を

とは足先を細めないこと

と、無理な加重をかけない

ことです。ヒ

ールの低い履

いて楽な靴を選ぶのが一番で

ます。外反母趾では靴の内側が

当たつて足が痛いのですが、

靴屋さんでこの部分を少し広げてもらうのもいいでしょ

う

ますか。

「親指が三〇度以上曲がつ

ていて痛くて靴を履けなけれ

ば、手術の対象になります。

親指の第一中足骨の一部を切

り、再びゆ合させて曲がりを

矯正します。私たちの病院で

は重症に近い人が多く来ます

が、ざつと見て患者十人に一

人は手術をしています。麻酔

傷ですみます。日帰り手術が

目標です」

「現代では靴を履かない生活は考えられませんし、外反母趾は人によって症状は異なりますから、靴を求める時は

中村雅美