

からた

外反母趾

「外反母趾」という名前は知っているが、「自分には関係ない」と思っている人は多いのでは? 足の親指が外側に歪曲して痛む症状で女性に多く、ある程度まで曲がってしまうと歩くだけで悪化するという。チェックと予防法を慶應大学医学部整形外科の井口傑医師に聞いた。(小川記代子)

## 外反母趾

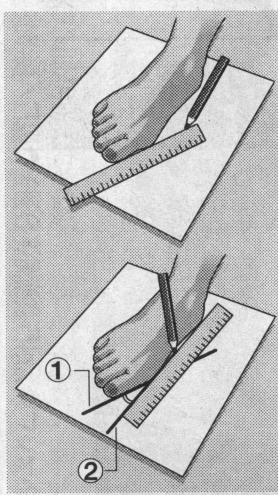
### ▼チェック

外反母趾を簡単に調べる方法はこうだ。

裸足で立って足に体重をかけ、親指に沿って①の線を描く。次に足の内側に沿って②の線を描く(図)。二つの線の角度を外反母趾角といい、十五度以上を外反母趾と呼ぶ。四十度以上は重症という。

このチェックの値はやや大きめに出るので、三十度を超えていたら、整形外科を受診してX線撮影で正確な外反母趾角を測定してもらう。

### 外反母趾角の測定方法



## 足指の付け根支える靴を

外反母趾は「痛み」「普通の靴が履けない」ほか、体のバランスが崩れるため、肩こりや頭痛など身体への影響も大きい。三十度になる前に対処することが大切だ。

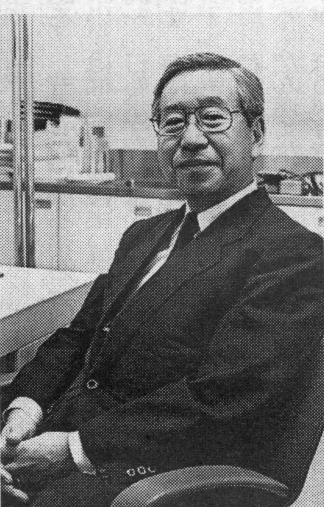
### ▼予防

外反母趾を防ぐには、靴選

びが重要になる。ハイヒールや先が細い靴のほか、井口医師は「幅広の靴も要注意」という。幅広を示すと思われてEや四Eという数字は

支える高さと幅が必要。そのためには、数字だけで判断せず、実際に履いて付け根の締まり具合を確かめること。三

Eや四Eでも、足先が細く足



「靴を選ぶときは気をつけて」と話す井口傑医師

開く運動も筋肉強化になる。ほかには「ホーマン体操」がある。ゴムバンドを両足の親指に引っかけて外側に引っ張っては緩める。テレビを見ながらでもでき、家で簡単にできる。

かなり悪化して痛みが激しく、本人が希望した場合は手術する。

ただ、四十五歳代からヘルペスや腰骨の異常などで片側だけに外反母趾が出ることがあるように、ほかの病気の症状として外反母趾が現れることがあるという。

井口医師は「家の測定で外反母趾角が三十度以上のほ

か、痛みが激しかったり、中高年になって初めて親指が反ってきたなどの症状があつたら、足に詳しい整形外科医にみてもらってほしい」と話している。

### ▼治療

足の親指が外側に曲がってしまったら、自分の手で内側に曲げるのが、一番基本的な治療になる。足の全部の指を

外反母趾は井口医師の著書『外反母趾を防ぐ・治す』(講談社)や慶應大の外科のホームページ(<http://www.ssc.itc.keio.ac.jp/~inokuchi>)などに詳しい。