

連載 プチ病気クリニック

第15 外来

外反母趾科



今月の担当医 井口 傑先生

慶應義塾大学医学部

総合医科学研究センター教授

いのち・すぐる/1945年生まれ。慶應義塾大学医学部卒。東京専売病院整形外科部長を経て、慶應義塾大学医学部整形外科の講師を務める。専門は外反母趾をはじめとする足の外科、靴の医学で、「日本足の外科学会」幹事、「日本靴医学学会」常任理事も務める。著書に『外反母趾を防ぐ・治す』（講談社）など。

■日本足の外科学会www.jssf.jp ■日本靴医学学会www.kutsuigaku.com



QOLとはクオリティ・オブ・ライフの略で、「人が充実感や満足感を持って快適な日常生活を送ることのできる状態」を指します。

現代女性の深刻な悩みのひとつが外反母趾。足の親指が「くの字」に曲がっていくことで、靴を履いて歩くと、足がズキズキと痛みます。悪化すると、裸足のときでも足が痛くなってしまう……。年齢とともに進みがちの症状を緩和するには、正しい靴選びを心がけ、いち早く対策を立てることが大切です。

イラスト/野村俊夫 撮影/菊池一郎 取材・構成/内山博子

Q 歩くと、足の指や裏がとんでも痛い。靴探しも大変です

年齢とともに、足の親指の付け根が「くの字」の形に曲がっていき、靴を履いて歩くと、その部分が当たって痛くてたまりません。特に、坂や階段を下りるときは痛みがひどく、長い坂のある道はつい避けてしまいます。また、休日に家族と出かけ、長時間歩くのも耐えられません。痛む部分を常にかばいながら歩いているので、足の指の裏にはタコができ、それがまた痛みます。靴を脱ぐと、「くの字」の部分は真っ赤。腫れ上がったり化膿することもしばしばです。本当はおしゃれなパンプスやミュールを履きたいけれど、痛くて履けない場合がほとんどです。足に合う靴を探すだけでひと苦労。この痛みから解放されるには、どうしたらいいのでしょうか？

原因 足に合わない靴を長年、履き続ける生活が要因に

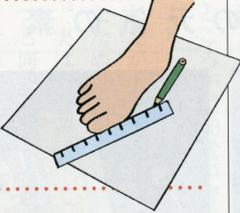
ご相談の方の症状は、外反母趾だと思われま。外反母趾とは、足の親指が外側（小指のほう）へ、「くの字」に曲がっていく病気です。足の裏には骨やじん帯、筋肉など

によって形成された縦・横2つのアーチがあり、歩くときの衝撃を吸収する役目をしています。縦のアーチが崩れると扁平足、横のアーチが崩れると開張足になりますが、このいずれか（または両方）のアーチが崩れることで、親指の付け根の関節が「くの字」のように変形していつてしまつたのです。

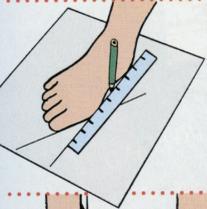
この外反母趾が起こるのは、足に合わない靴やヒールの高い靴を長年履き続けてきたことが主な原因とされています。つまさきの部分が細いハイヒールは、四角い形の足先を狭い三角形のスペースに無理やり押し込むうえに、足先に強く体重がかかります。本来、靴を脱げば指は元の形に戻るはずですが、こうした不自然な形の靴を履き続けていると、やがて曲がったまま戻らなくなります。もちろん、足に合わない靴を履き続けてきた人のすべてが外反母趾になるわけではなく、ハイヒールを履かない男性でも外反母趾になる人はいます。ただ、女性はもとも足の筋肉や関節が柔らかいので外反母趾になりやすく、その率は男性に比べて10倍も高いのです。

自分でできる 外反母趾の計り方

紙の上に素足を載せま。親指に沿って定規を当て、線を引きます。



親指の付け根とかかとを結び線を引きま。このふたつの線が作る角度が、外反の程度を。下の図を参考に。



外反母趾の ミニ知識

【外反母趾になりやすい体質は？】

足の関節が柔らかく筋肉が弱いと、靴で押されたときに足の親指が簡単に曲がります。親指が第二指より長い人も、外反母趾になりやすいと言われています。

【外反母趾って 遺伝するの？】

厳密には遺伝性の病気ではありませんが、体質や骨格などの身体的特徴は遺伝するので、祖母や母親が外反母趾の女性は、人一層注意が必要です。

【年をとると、なぜ症状が進むの？】

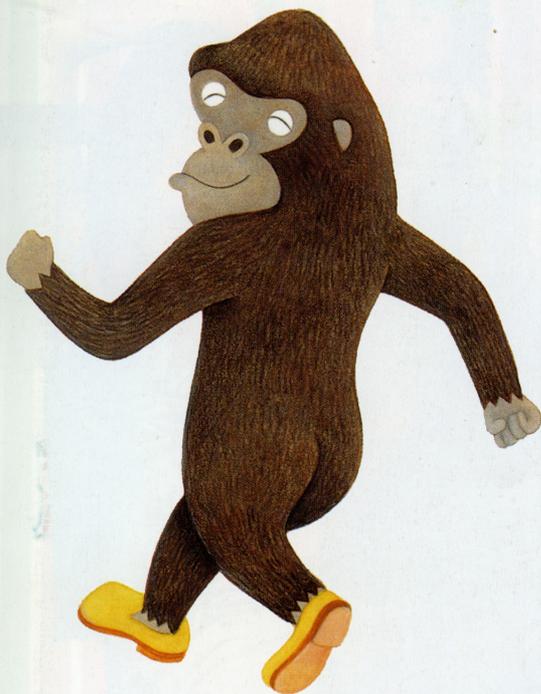
老化とともに関節やじん帯が緩み、足のアーチもつぶれてきます。特に足先部はつぶれて横に広がりがちで、親指が靴に当たりやすくなります。

度が軽症、20〜40度が中等度、40度を超えると重症とされています。特に30度を超えると、年齢とともに自然と症状が悪化していく恐れが強いので、今、痛みがないからといって、そのまま放置しておくのは危険です。症状が進むと、やがて親指が人差し指の下にもぐり込むまでに曲がっていき、裸足で歩くときでも痛みが生じてきます。また、痛みをカバーするために歩き方が不自然になり、そのために腰やヒザ、股関節などもしばしば痛むようになります。

症状

親指が曲がるだけでなく、その他、さまざまな症状が

- 外反母趾の症状が進むと、小指が内側に曲がったり（内反小趾）、足の指がハンマーのような形に曲がったりします（槌趾）。また、足の横のアーチが崩れる開張足の症状も現われるようになります。
- 足の指が外側に曲がっている（A）
- 足の親指の付け根の内側が痛い、飛び出ている、腫れている、赤くなっている（A）
- 足の親指が2番目の指に重なって



- 足先の付け根の裏側にタコができて痛い（B）
- 足の指の付け根が平たくつぶれ、横に広がって見える（B）
- 足の小指が内側に曲がっている（C）
- 足の小指の付け根の外側が痛い、飛び出ている、腫れている、赤くなっている（C）
- 足の指の第二関節が、曲がったまま伸びない（D）
- 足の指の先端や第二関節の背側にタコができて痛い（D）

A / 外反母趾、B / 開張足、C / 内反小趾、D / 槌趾の症状です。B、C、Dは外反母趾と合併して現われやすい症状です。

対策

悪化を防ぐには適切な靴選びがいちばんの基本

外反母趾の進行を緩和するには、なによりも適切な靴選びが基本です。外反母趾の予防のためにも、正しい靴選びをぜひ知っておきましょう。

- ①靴の長さ、高さ、幅が自分の足のサイズにぴったりなもの。
- ②ヒールは3cm以内が理想。せいぜい4〜5cmまで。4〜5cmのヒールを履く場合は、足が中で滑らない材質を使ってあるものを選ぶ。
- ③指の付け根の部分を基本とした横幅はぴったりで、つまみ部分に指が自由に動かせる広さと十分な厚みがあるもの。
- ④かかとの部分に、指が一本入る程度の余裕があるもの。

もともと大切なのは、「痛から」といって、やたらに幅の広い靴、ゆるい靴、サイズの大きい靴などを履かないことです。こうした靴を履いていると開張足が進行し、外反母趾をさらに悪化させる原因となってしまうので注意しましょう。

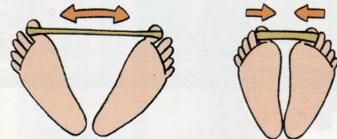
①基本は予防する靴と同じで、まず、自分の足にぴったりなものを選ぶ。特に、横幅は指が横に広がらないようジャスト・サイズのものを。

②そのうえで、外反母趾が当たって痛い部分を球環ばさみ（靴の一部分を出っ張らせる器具 / 大手靴店などにあり）や、シュー・ストレッチャーなどで押し広げる。

③②のように靴を改良するため、外反母趾の当たる部分に縫い目や切り替えがなく、ヒモ結びで締め具合を調節できるタイプのもので、軽いタイプのものを選ぶ。

外反母趾を予防する体操① ホーム体操

親指が曲がっていくのを緩和する体操です。先を外側にひっぱる。③そのまま5〜10秒力を入れ続け、その後、力をゆるめて足を元に戻す。床や椅子などに座り、1クール・30回を1日3回行います。



外反母趾を予防する体操② タオル寄せ運動

足を動かす筋肉を鍛え、外反母趾の原因となる足のアーチの崩れを防ぐ運動です。①縦長のフェイスタオルなどを床に敷く。②タオルの端に足を置き、足の指先を細かく動かしタオルをたぐり寄せ



治療

裸足でも痛みがひどいときには、手術をする場合も

外反母趾の治療は、主に整形外科で行われます。ただ、比較的新しい病気なので、専門医のいる病院はまだ限られています。専門医を探すには「日本足の外科学会」のホームページなどが参考になります。治療は、主に以下のようなものがあります。

- 装具で治療
日中、靴を履いているときに、親指と第二指のあいだに、セパレータと呼ばれる装具を挟んで外反母趾の角度を補正します。夜間の靴を履いていない時間には、まっすぐな支柱に親指を縛りつける装具で角度を矯正します。また、外反母趾を悪化させる扁平足や開張足を矯正するため、靴の中に足底板と呼ばれる装具を入れる治療もあります。
- 運動で治療
足の筋肉や関節を鍛える運動で、足の縦・横のアーチを整え、外反母趾の悪化を防ぎます（右図・参照）。
- 手術で治療
裸足でも歩いても痛い、または角度が40度を超えた際には手術をする場合も。骨（中足骨）を切って矯正し、まっすぐにします。通常、入院が必要で、健康保険が適用されます。

外反母趾の人にもやさしい靴

数々の工夫で、歩行時の痛みを緩和

- 1 ¥21,000 (ベダラWPK678)
 - 2 ¥21,000 (ベダラWPK679)
- 1、2ともに、外反母趾対応のオリジナル靴型によるデザイン。足のアーチをサポートする立体型の中底と中敷きを使用し、土踏まずの部分に樹脂製のサポートパーツを埋め込むことで、足のつらい痛みを軽減。かかともしっかりと安定させながら足先部はソフト。幅広ではない、すっきりしたシルエットも魅力（1、2ともにA）。



おしゃれなシーンも乗り切れるデザイン

- 3 ¥59,850 (タリン ローズ / ディ クラッセ)
 - 4 ¥59,850 (タリン ローズ / ディ クラッセ)
- 3、4ともに、外科医からデザイナーに華麗な転身を遂げたタリン ローズによるデザイン。土踏まずの部分に十分なクッションのあるアーチサポートがあり、足が疲れにくく、足首を守ります。足の健康を重視した作りでありながら、おしゃれなデザインがうれしい（3、4ともにB）。

