

●別冊付録『SNOOPYのクッキングBOOK』

平成17年6月25日発行 第19巻 第13号 通巻572号(毎月10日・25日発行 昭和63年2月2日 第三種郵便物認可)

2005
6 | 25

特別定価
300円(税込)

ワスタワスタ

早くて、うまくて、カンタン!

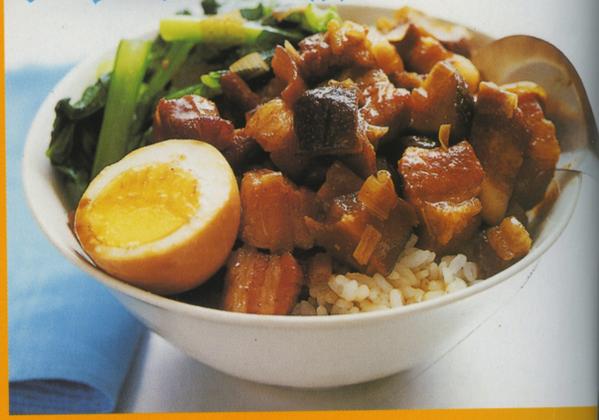
奥菌マジック 晩ごはん



PEANUTS © United Feature Syndicate, Inc. www.snoopy.co.jp

ピーナッツ生誕55周年記念
別冊付録
SNOOPYの
クッキング
BOOK

アジア麺、
アジアご飯



雑貨で決まる!
インテリア

クリーミー杏仁豆腐



女性ホルモンに効く!

ヨガで きれい

梅雨を乗り切る
おばあちゃんの知恵

SNOOPYの
アメリカンダイナー



着付けから、ヘアアレンジまで
ゆかた美人
デビュー

外反拇趾

がいはんぽし



ハイヒールを履くと親指のつけ根が痛い。これってやっぱり外反拇趾?

外

反拇趾とは、その字のごとく、足の親指(拇趾)が体の中心から外側(小指側)へ反り返る病気で、多くは20歳代に発症して、年齢とともに進行していきます。ところが「最近では小学生にも患者がいます。以前はそのようなことはなかったのですが」と井口傑先生はいます。

症状としては、親指のつけ根が痛みます。初めは痛みがあっても歩いていたのが、しだいに痛みが強くなり、最終的には靴を履いていなくても歩くだけで我慢できないほどになります。

原因の一つ 女性であることが

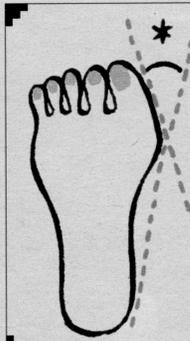
原因は、女性であることがあげられます。10対1で圧倒的に女性が多く、「女性は出産の関係もあり、関節や靭帯がやわらかく、筋肉が弱いのです。だから抵抗力が弱く、不適切な靴で簡単に骨が変形してしまいます」。けれど「毎日下駄を履いているのに外反拇趾になつたという男の板前さんもいるので、一概に女性ばかりとはいきません」。

また、遺伝もあります。「母親が外反拇趾の人は、娘さんも同じ症状を訴えることが多いですね」。そしてよくいわれることですが、「ハイヒールなど、無理な靴を履き続けることも大きな原因です」。

20歳代前半でハイヒールを履き、20歳代後半で親指が変形して外反拇趾になり、30歳代でハイヒールを履かなくなると痛みは消えますが、40歳代には外反拇趾の変形が進行し、結局、普通の靴でも痛み

あなたの足は外反拇趾?

自分の足の指がどのくらい曲がっているか測ってみましょう。定規をイラストのように足の横2カ所に当て、その角度を測ります。20歳で20度を超えていると要注意。整形外科を受診しましょう。



が出てきて受診するというケースが最も多いといえます。

「残念ながら外反拇趾が一定以上のレベルになると、低い靴を履いていても、極端にいうと靴を履かなくても、歩けば進行します。一度変形すると、親指を引っ張っている腱が小指側に曲がるように働いてしまつてからなのです」。

痛みがひどかったら手術しなくてもいい

右のコラムを参考に、自分の指の曲がり具合をチェックしてみませんか。20歳で20度を超えていたら、痛みがひどいようなら病院を受診しましょう。「できれば足の専門外来がある整形外科がベストです」。症状が軽ければ、親指と人さし指の間に専用の器具を入れたり、下に紹介しているような運動で、進行を緩やかにすることはできます。「けれどそれで変形が元に戻ったり、痛みがなくなったりはしません。痛みがひどい場合は手術しかないのです」。

さまざまな手術のやり方がありますが、「うちの病院では親指のつけ根に近いところにある第一

中足骨という骨を適当な部分で切り、再びつけて曲がりを矯正します」。片側ずつなら1週間の入院になり、3週間は松葉づえが必要で、

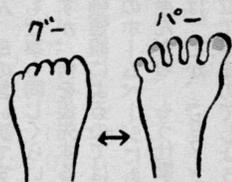
けれど、できるだけ症状を進行させないのがいちばん。「母親が外反拇趾なら、なるべくハイヒールは履かないこと。ハイヒールは先がとがっているうえ、ヒールが高いために爪先に圧力がかかるので、どうしても骨は変形します」。

また、足に合う靴を履くことも大切です。そんな靴を見つけたらポイントは何でしょうか。まず、「足は朝より夕方の方が5ミリほど大きくなるので、靴は夕方、買いたましよう」。また、両足に履いて試し、少なくとも2〜3分歩いてみる。また、本当に合う靴が見つかると、面倒がらずに何足でも履き替えて試しましょう。

よく3E、4Eなどという幅広の靴を、足にやさしいといつて販売していますが、幅が広ければよいというわけでもありません。緩くてもいけないのです。痛くも

足の体操にもトライ!

症状が悪化してしまったら、残念ながら効果は望みませんが、気になる人には足の体操がおすすです。毎日続けて体操を。



足の指をグーパー
足の指をギュッと縮めたり、パーッと伸ばしたり。いわゆるグーとパーを足の指で行なう。



足の指でつかんで
足の指で何かをつかんでも動作を。鉛筆やタオルなどでもOK。ギュッと力を入れるので指が鍛えられます。

親指にゴムを付けて
親指どうしにゴムをはめ、両サイドに引っ張って。親指のストレッチも気持ちいいものです。

ないのに、指のつけ根部分が緩い靴を履くと、かえって外反拇趾になったり、症状をより進行させることになってしまいます。

外反拇趾を予防するには、出っ張っている第一中足骨が内側に曲がらないようにしなければなりません。そのためには足の指のつけ根を靴でしっかりと支える必要があります。

「結局、指のつけ根の部分がしっかりと作られて足にフィットし、靴先に指が自由に動くゆとりのある靴が外反拇趾を予防してくれます。合う靴が見つかったら、同じメーカー、同じ形、同じサイズのもの履き続けましょう」。

教えてくれた人
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。
慶應義塾大学医学部卒業後、
東京専売病院などを
経て、現職。
「何度もいいますが、
まずは予防です。
一度、重症になってしまったら
あとは手術しかありません。
自分で予防するという
心がけてください」