

外反母趾

足の親指が曲がってしまう外反母趾。

靴にあたると痛みが出たり、ひどくなるとどんな靴も合わなくなってしまう。今の足の状態をチェックし、進行させないようにしましょう。



いのくち・すぐる
1970年、慶應義塾大学医学部卒業。
スウェーデン・カロリンスカ研究所に留学、
生体工学を学ぶ。
東京専売病院整形外科部長、
慶應義塾大学医学部整形外科講師を経て、
2005年4月より現職。
専門は足の外科、靴医学。
一般向けの著書に
『外反母趾を防ぐ・治す』(講談社)がある。
「足の外科」のホームページ(<http://web.sc.itc.keio.ac.jp/~inokuchi/top1.html>)を主催。

ハイヒールや先細の靴が最大の原因

外反母趾に悩む人が増えています。

「慶應義塾大学病院の『足の外科』を受診する人の4人に1人は外反母趾です。圧倒的に女性に多い病気で、男女比は10対1にもなります」

と井口傑先生は言います。先生によると、外反母趾を起こす三大要因は「女性、素質、ハイヒール」です。

「関節が柔軟であることなどから、女性には外反母趾になりやすいのです。さらに足の親指が長い、扁平足の傾向があるなど外反母趾になりやすい素質も影響します。しかし最大の原因は、ハイヒールやつま先の細い靴を履くことにあります」

どんな足の形の人でもハイヒールや先細の靴を履くことが外反母趾を引き起こすきっかけとなります。これらの靴は足の親指を小指側に押し曲げてしまうからです(イラスト参照)。最初のうちは靴を脱げば曲がり元に戻りますが、毎日のように長時間そういった靴を履いていると、親指の付け根の関節が曲がって出っ張ってしまうのです。

この出っ張りや靴にあたって痛みや炎症をもたらします。この状態を我慢し続けるに変形がひどくなり、どんな靴を履いても痛み、さらには靴を履いていなくても痛むようになります。そのため、無理な歩き方となって、膝や股関節に痛みが起きたり、姿勢が悪くなると腰痛や肩こりの原因ともなります。

40代以降ではほかの病気のおそれも

「いったん外反母趾になると、痛みをそれほど感じなくても、親指の曲がり具合は自然に進行します。若いときにハイヒールを履いたために発症し、30代、40代では楽な靴を選んでしのげたけれど、50代になって痛みが強くなったというパターンが多いのです。そこで、『足の外科』を受診する人のピークは20代と50代です」

しかも50代女性は、外反母趾に加えて、足裏の横アーチがぶれ、足指が扇状に開いてしまう開張足になっている人も多く、余計につらいのです。

「すぐに受診すべきかどうかは、痛みによりです。親指付け根の出っ張りが

靴にあたると痛いけれど、靴を履かなければ痛まないという人は、靴を選ぶことで対処できます。ところが第2指(ひとさし指)の付け根裏にたこができてしまうと、靴を履いても履かなくても、たこが押されて常に痛みますから治療が必要です」

また、40歳以降の女性では、外反母趾と想っていたらほかの病気ということがある、と井口先生は指摘します。

「PTTD(後脛骨筋腱機能不全症)という、土踏まずを上につまみ上げていく腱が切れ、足の立体構造自体が崩れてしまう病気があります。珍しい病気ですが、これが起きるのが40代半ばから。また、片足だけの開張足や外反母趾は、腰の病気や帯状疱疹による軽い麻痺が原因の場合も。これは50歳こ

ろから起こります」

30代までは外反母趾はまっすぐな状態だったのに、40代、50代で急に始まった、急に片足だけ外反母趾が進んだという人は、整形外科を受診し、ほかの病気の有無を調べましょう。

ひどくしないために 日常的な対策を

外反母趾になってしまったら進行を止めることが大切です。

「まず必要なことは、自分の足に合った、痛くない靴を選ぶことです（80ページ参照）。開張足や偏平足を伴っているときは、靴の中に足底板を入れるといいのですが、これはきちんと足に合ったものを作る必要があるため、専門医に相談したほうがよいでしょう」

市販の外反母趾用のグッズや器具の中で、使い方が簡単で効果が得られるのは親指と第2指の間にはさむ、三角形のセパレーターです。

「ガーゼを折りたたんで親指と第2指の間にはさむだけでもいいのです。また、夜間装着用の親指を伸ばす矯正器具も効果がありますね」

親指の関節を伸ばすためには足の運動が効果的です。自分の手指で曲がった足の親指を戻す体操や、ホームマン体操（イラスト参照）を行ないましょう。

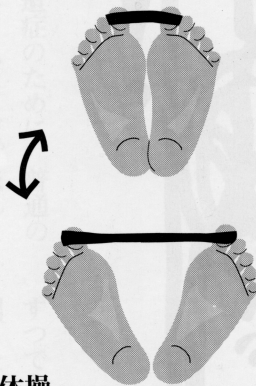
さらに、足を動かす筋肉を鍛えて強化することも重要です。

「足の運動というと、ウォーキングと思っている方がいます。しかし、外反母趾がある程度進行した方の場合は、変形をかえって悪化させてしまいます。親指の曲がりか30度以上の方は過激なウォーキングは控えましょう」

外反母趾の人に必要なのは、足の指を動かす足内筋という足裏の筋肉の運動です。足指の曲げ伸ばしや、床にタオルを広げてそれを足指でたぐり寄せ、ビー玉を足の指にはさんで持ち上げるなどはい運動になります。

こうした日常的な対策をしても、痛みがつかうときは整形外科へ。一時的に薬で痛みをしのいだりということもあります。さらに、どんな靴を履いても痛い、親指の変形が強いというときは、手術で治す方法もあります。

「50代、60代で、『年をとる前に手術をしたい』という方がいます。しかし、80代でも元気に歩ける方なら手術は可能です。それよりも、手術を考えると『素敵な靴を履いてオペラを見た』といった、具体的な目的をもちたいもの。積極的な目的があると、手術後の経過は極めていいのです。ところが『友達に言われてなんとなく』などの漠然とした動機では治りもよくないし、喜びもわきません。手術をしたいと思ったときは、まずご自分で目的をはっきりさせてから、整形外科で相談しましょう」

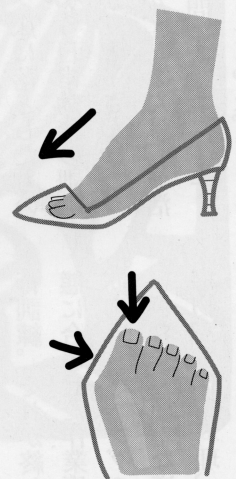


外反母趾のセルフ・チェック

外反母趾は親指の曲がった角度（外反母趾角）で測ります。正しくはX線写真で計測しますが、自分で足の内側のラインから角度を測ることができます。

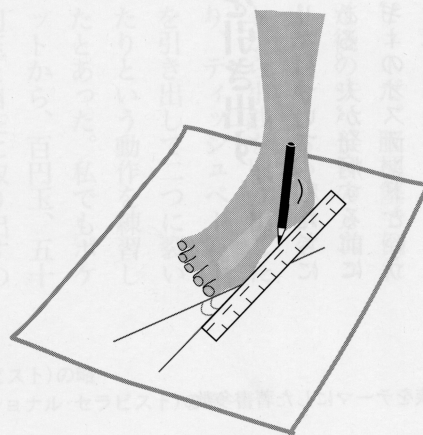
紙の上に足を置き、親指の出っ張りから先の方とかかとの方へ、定規を沿わせて2本の線を引き、その角に分度器をあてて角度を測ります（セルフ・チェックではX線による計測の角度よりも大きめの角度が出るので目安とと考えてください）。

外反母趾角度	重症度
15～20度	軽症
20～40度	中等度
40度以上	重症



ハイヒールや先細の靴を履くことから外反母趾に

ヒールが5cm以上の靴では足が前に滑って足先に体重がかかり、同時に足先は靴の先の細い三角形に押し付けられます。そこで親指の指先、関節に大きな力がかかり、小指側に曲がって、付け根の関節が引っ張ってしまいます。



ホームマン体操

幅広のゴムで直径8cmほどの輪を作ります。床にすわって足を伸ばし、両足の内側を合わせて、ゴムの輪をそれぞれの親指に掛けます。かかとを合わせたまま、足先を外側に開いて5～10秒キープし、戻します。1クール30回、1日3クール行ないましょう。

外反母趾

●受診のタイミング

親指付け根の出っ張りや第2指付け根裏のたこの痛みがとても強いとき。セルフ・チェックで中等度以上のとき。

●受診科目

整形外科。「足の外科」など、足の専門外科があるときはそこを。足の外科の専門医でつくる、日本足の外科学会のホームページ (<http://www.jssf.jp>) では、専門医の紹介をしています。