

クリニック

2005・夏

Q&A

専門医が答える
健康相談誌



メディカル情報アーカイブ

- セカンド・オピニオン外来 page 2
- がんのセカンド・オピニオン

クリニック相談室Q&A

- 健康の常識 ● 減量には、筋トレがよいの? 9
- 検査 ● ほくろが悪性かどうか調べる検査 10
- メンタル ● 人前で話すと声がふるえてしまう 12
- 家族のこころ ● 高齢者のうつ 14
- 呼吸器科 ● 肺気腫で在宅酸素をすすめられた 16
- 眼科 ● コンタクトレンズでおこる目の障害 18
- 肛門科 ● いぼ痔だが、手術が不安 20
- 整形外科 ● 外反母趾の治療法は? 22
- 小児科 ● 乳児の誤飲・誤嚥を防ぐには 24
- 歯科 ● 歯周病がレーザーで治るって本当? 26
- 保健 ● 水を飲みすぎると夏ばてするの? 28
- 心臓血管外科 ● 2歳児の心房中隔欠損症 29
- 東洋医学 ● 手足の冷えを漢方薬で改善したい 30
- 婦人科 ● 42歳で閉経しそうだが、治療が必要? 31

外反母趾がいほんほしのようだが、 どんな治療が行われるか？

42歳の女性。2年ほど前から、右足の親ゆびのつけ根部分が出っ張りだし、ハイヒールなどはほとんど履いていないのに、ひどくなっているようです。治療法はあるでしょうか？

回答者 ● 慶應義塾大学医学部総合医科学研究センター教授 井口 傑



先細の靴の常用はよくないが、 幅広の靴にも要注意

外反母趾とは、足の親ゆび（母趾）が小ゆびのほうに曲がる（外反する）病気です。足の親ゆびが小ゆび側に曲がって親ゆびのつけ根が出っ張り、靴にあたって痛むのが代表的な症状です。主な原因にハイヒールやパンプスなど先の細い靴で歩くことで体重の重みが足先にかかり、ゆびが曲がるのがあげられます。

しかし、だからといって幅の広い靴ならばよい、というわけではありません。外反母趾の予防に、

■ 足に合う靴の選び方

- 足は朝より夕方の方がむくんだりして大きくなるので、夕方に買うようにする。
- 必ず両足に履いて試し、店の中を歩いたりしてみる。
- 何足でも履き替えて試してみる。
- つま先部分に指が十分動くだけの高さがあるもの、足の幅が合っているものを選ぶ。
- ひもで結ぶような靴を選び、甲の高さを調節できるものにする。

* 外反母趾で足に痛みがある場合

- 出っばった部分に幅を合わせるのではなく、元の足の幅に合わせる。
- そのうえで、出っばった部分があたっても痛まないよう、靴店でその部分の革を器械で伸ばしてもらったり、革が軟らかくなる柔軟剤を塗る。

もっとも大切なのは足に合った靴を履くことです。肝心なのは第一中足骨が内側に曲がるのを抑えるようにすることです。そのためには、指のつけ根の部分がしっかりしたつくりでぴったり合い、靴先にゆびが自由に動くだけのゆとりのある靴がよいのです。靴の幅が広すぎると、足に備わっている縦のアーチがつぶれたり（扁平足）、横のアーチがつぶれたりして（開張足）、外反母趾の原因になりかねません。

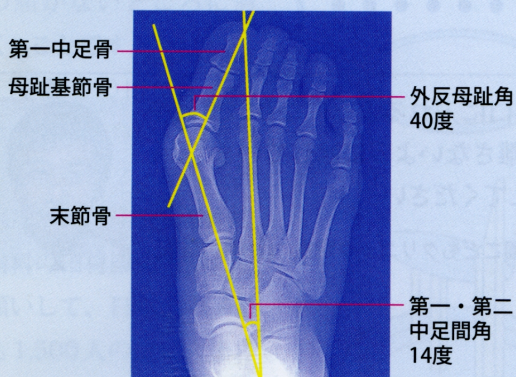
外反母趾が一定以上になると 進行を止めるのが難しくなる

外反母趾かどうかは、親ゆびの曲がった角度（外反母趾角）で決まります。外反母趾角とは、第一中足骨と母趾基節骨がつくる角度です。病院では、X線写真を撮影して計測します。5～8度が正常で、15度以上が外反母趾です。20度まで軽症、20～40度までは中等度、40度以上は重症の外反母趾と診断されます。

自分でチェックするには、体重をかけて立った位置で紙の上に足をのせ、足の内側のラインに線を引きます。親ゆびの出っばりの位置で交差する前側と後ろ側にできた2本の線の角度を分度器で測れば親ゆびのつけ根の曲がっている角度がわかります。これはX線写真での角度より大きめで、角度が20度以上なら外反母趾が疑われます。また、第二、第三趾のつけ根の足底部に胼胝（たこ）

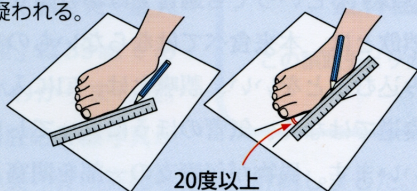
■外反母趾のX線写真

外反母趾角が15度以上で外反母趾と診断される。この例は、外反母趾角が40度、第一・第二中足間角が14度でかなり進行している。



■外反母趾角の測り方

X線写真より大きめに出るので、20度以上だと外反母趾が疑われる。



ができていたら、進行して横アーチが崩れてきていると考えられ、受診の目安となります。

一定以上の外反母趾になると、ハイヒールをやめて足に合った靴を履いていても、親ゆびの曲がりは進行します。年齢的に中年以降は筋肉が弱くなって足の裏の横アーチがなくなり、足が広がってしまうことも、症状を進行させる原因の一つになります。

そくていばん

足底板や矯正用具も、靴に挿入したときに足に合うことが肝心

まずは、足に合った靴を履くことが大切で、外反母趾角が20度以上でも、痛みがなくなるとか履ける靴もあり、生活に支障がないなら、治療の必要はありません。足に合った靴を履くようにし

ても症状が改善されない場合、薬や装具などを使った保存的治療を行います。例えば、足底板は靴底に入れて足のアーチをサポートするものです。痛みを和らげるためのフットケア用品や矯正用具も市販されています。ただし、足底板にしる、こうしたグッズにしる、靴に入れて用いるものは、靴のゆとりに十分気をつけ、装着したときに足に合うようにしないと逆効果にもなりかねません。

夜間装具は、まだ変形が固まりきっていないときの拘縮予防に役立ちます。親ゆびの外反に対しては指の間にはさむガーゼや市販のセパレーターが簡単で効果が確実です。スリッパを鼻緒のあるものに変えたり、運動療法を行うのもよいでしょう。

薬での治療は主に痛みに対するものです。局所の炎症である外反母趾では、ぬり薬や湿布剤などの外用薬を用います。

靴を履かなくても痛くて歩けないとき、どんな靴を履いても痛いとき、どうしても変形を治したい場合などは、手術の対象となります。手術法はいくつかありますが、いずれも中足骨を切る手術で、4～10日間くらい入院が必要となります。相当ひどい変形でもほとんどは手術によって治ります。

ただし、術後も正しい靴選びと予防を心がけなければ、足の痛みが再発しかねないので注意しましょう。

■運動療法

タオル寄せ運動

慣れないうちは、椅子に座って行うと簡単。



足に合った靴選びが大切。 生活に支障がある場合は治療を

