



親指が小指側に曲がる

先の細い靴は避けよう

足の親指が小指側に曲がり、靴に触ると付け根が痛むのが外反母趾（ほじ）。特に女性に多い。痛みが出たらハイヒールなど先の細い靴はやめて、足に合った痛くない靴に履き替えること。治療するには、外反母趾に詳しい整形外科を受診するといい。

▽扁平足でもなる
外反母趾は、足の親指の関節が柔らかく、靭帯（じんたい）が伸びやすい人が、ハイヒールやパンプスなど先の細い靴を無理して長期間、履き続

女性に多い外反母趾

病院では、レントゲン撮影により骨の位置や角度、形を検査する。足の親指が小指側に一五度以上曲がついたら外反母趾と診断する。

▽指が動く高さの靴を履くこと。

「足の指の付け根が十分に覆われて、親指の付け根の部分に縫い目や縫

外反母趾（左）とレントゲン写真（井口傑慶大総合医科学研究センター教授提供）

けていると発症しやす

い。

また、足の土踏まずの部分、つまりアーチ型になっている構造が崩れ、

扁平（へんぺい）足になると、つま先部分に指があ

ることによって発症する

こともある。

慶心義塾大学医学部（東京都）総合医学研究センター整形外科の井口傑教授は「足の親指の関節が曲がってきたら、外反母趾を疑つて早めに専門医に診てもらうことを勧めます」と言

う。

▽扁平足でもなる
外反母趾は、足の親指の関節が曲がってきたら、外反母趾を疑つて早めに専門医に診てもらうことを勧めます」と言

う。

病院では、レントゲン撮影により骨の位置や角度、形を検査する。足の

治療では、症状に応じて、装具療法や運動療法、薬物療法、さらに手術療法などが行われる

が、あくまで専門医師の診断と指示によつて治療

することが大切だ。

（メディカルトリビューン＝時事）

◇

慶心義塾大学医学部の所在地は、〒160-18

582 濃町三五。電話03(3

353) 1211(代)

が当たらない靴を探すよ

うに。つま先部分に指があ

十分動くだけの高さがあ

つて、足の幅に合つた靴

がいいのです

靴を買うときは「シユーラフィッタ」（井口傑教授）といふ

靴の専門知識を身に付けた店員がいる店がお勧め

だ。