

女性に多い外反母趾

足の親指が、小指側に曲がる



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)

慶應義塾大学医学部

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）足になることによって発症することもある。

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、履き続けていると発症しやす
い。

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（ぼし）。特に女性が多い。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よい。

(東京都) 総合医科学研究所センター 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り、痛みが出てきたりしたら、外反母趾を疑って早めに専門医に診てもらうことを勧めます」と言つた。

そうした店の中には、選んだ靴をさらに足に合に合わせ、道具で親指の付け根の出っ張りが靴に当たらないように、その部分の皮を伸ばしたり、膝のませたりして履きやすくなしてくれる所もある。

「間違つてはいけないのは、幅の広い靴が良いのでなく、足の寸法に合った靴を選ぶことです」と、井口教授は強調する。

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っていたら外反母趾と診断する。

外反母趾の予防と治療の基本は、足に合った靴を履くこと。

「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合が当たらない靴を探すように。つま先部分に指が十分動くだけの高さがあるって、足の幅に合った靴がいいのです」

靴を買うときは「ショーフィッター」という、靴の専門知識を身に付けた店員がいる店がお勧め

慶應義塾大学医学部の
所在地は、〒160-8582 東京都新宿区信濃町三五。電話03-(353)1211(代)
表)。

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って治療することが大切だ。(メディカルトリビューン=)