

# クツクツ & ライフ

4  
2008

あなたとあなたの大切な人の健康なシニアライフのために

- 手先を使って頭の体操  
季節の折り紙
- 健康管理  
がいはんぼし  
外反母趾
- 健脳エクササイズ  
ペアツイストストレッチ

## 特集 ひとりで作って食べる 男のごはん

料理と指導／杵島直美



あなたはどうか？(チェックしてみましょう)

外反母趾とは足の親指(母趾)が外側(足の小指の方)へ曲がった状態のこと。  
本来なら筋肉の力で正しい位置にもどるのですが、  
長時間曲がった状態にしていると元に戻らず、痛みが出てきます。

- 1.足の親指が外側(足の小指のほう)に曲がっている
- 2.足の親指のつけねの内側が痛い。飛び出ている。腫れている。赤くなっている
- 3.足の親指が2番目の指(手でいう人さし指)に重なっている
- 4.足の指のつけねの裏側にタコができていて、痛い
- 5.足が指のつけねで平たくつぶれ、横に広がって見える
- 6.足が指のつけねで広く、先がすぼまっているので、菱形に見える
- 7.足の小指が内側に曲がっている
- 8.足の小指のつけねの外側が痛い。飛び出ている。腫れている。赤くなっている
- 9.足の指の第2関節が曲がったまま伸びない
- 10.足の指の先端や第2関節の背側にタコができていて、当たって痛い

1～3は外反母趾。

4～6は開張足(かいちょうそく)\*、

7、8は内反小趾(ないはんしょうし)\*、

9、10は槌趾(つちゆび)\*の症状ですが、  
外反母趾に合併しやすい症状です。

\*開張足…足の横アーチ(親指から小指にかけて)がつぶれ、扇状に開いた足。

\*内反小趾…足の小指が内側(親指のほう)へ曲がっている状態。

\*槌趾…ハンマートゥともいわれ、足の指の関節が曲がったままの状態。

#### 外反母趾の測り方

①立って体重をかけた状態で紙の上に足をおき、親指から親指のつけね(出っ張っている部分)にかけて定規をあて、直線を引く。

②かかとから親指のつけね(出っ張っている部分)にかけて定規をあて、直線を引く。Aの部分を分度器で測る。

●5～8度…正常

●15度以上…外反母趾(20度までは軽症、20～40度までは中等度、40度以上は重症)

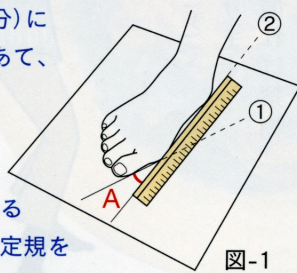


図-1

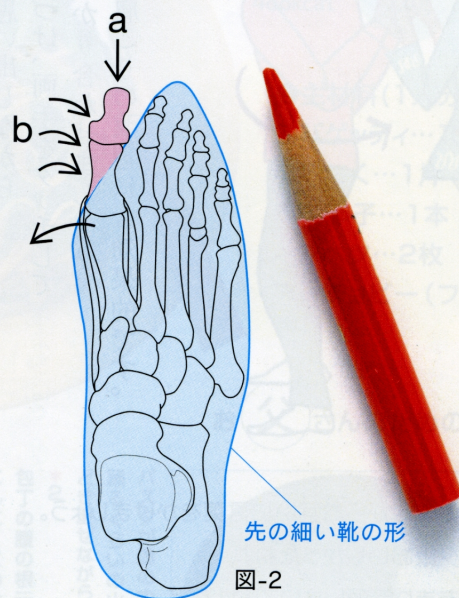


図-2

正しい測定は、X線写真をとって行います。整形外科を受診して正確な角度を計測することをおすすめします。

## 外反母趾は「靴」「女性」「遺伝」が三大要因

外反母趾は、右ページ図2のように

a、bの二方向から押されることで極端に曲がる状態です。手の指で試してください。aのように先端からの力だけなら押されるか、真つすぐ曲がるだけです。しかし、bのように親指に沿って脇からも力がかかるとどうでしょう。親指は人さし指側に曲がり、つけねは出っ張ろうとします。足に合わない靴をはくのは、この状態が一日中



なので、靴ばかりではあり

ません。そのほかの主な要因として「女性」「遺伝」が挙げられます。女性は関節が柔らかいことに加え、指を前に押しこみやすいヒールの高い靴をはく機会が多いため、男性に比べて発症しやすくなります。それに遺伝が重なりと発症率がさらに高くなるのです。

## 進行しやすく、一度なると治らない

外反母趾の目安に、30歳で30度、というのがあります。30歳で30度程度曲がってしまった人は、ハイヒールをはく

のをやめても歩くだけで進行し、シニア世代になると、45度くらいまでになることが多いのです。残念ながら二度なってしまうと手術を受けられない限り形が元に戻ることはないのです。30歳で30度にならないように予防しましょう。

## 靴選びが外反母趾を悪化させないポイント

先にも述べたように、外反母趾の三大要因は「靴」「女性」「遺伝」です。「女性、遺伝」は、自分ではどうしようもできないこと。なので、外反母趾を悪化させないためには「靴」に工夫をすることが唯一の対策方法です。

### ①ヒールの低いものを選ぶ

足が前方へ滑りこまないようにします。

### ②足より小さい靴、先の細い靴は選ばない

足の指を圧迫せず、曲げないようにします。

### ③親指のつけ根が靴の側面に当たっているものを選ぶ

当たると痛いからといって、大きめの靴を選ぶと、靴の中で足の位置が動き、負担をかけます。親指のつけねにぴったりと当たる靴を選ぶか、つけねの部分が伸ばせそうな靴を選び、買った店でその部分をストレッチャーなどで伸

ばしてもらおうとよいでしょう。

ちなみに、外反母趾の視点だけからいえば過度のウォーキングは危険行為です。余計に足に負担がかかり、靴をはかなくても痛みが出るほど悪化することもあります。もし、運動するのであれば自転車に乗る、水中歩行など足にかかる負担の少ない運動がいいでしょう。

## 希望をはっきり言う“のが”上手な医者のかかり方

外反母趾の受診の際には「どうしたか」をはっきりと話すことが上手な受診方法です。「出っ張りはそのまま、痛みを軽減したい」のか「出っ張りが格好悪いから治したい」などはっきりと伝えましょう。前者であれば、靴と足に合わせた足底板(インソール)などを作り、痛みが出ないように工夫します。後者であれば手術をおすすめします。もちろん両方望んでも結構です。ただいろいろ靴を工夫したあと「足の形が治らない」と言われてしまうと、治療の時間と費用が無駄になります。決してわがままと思わず、思っていることをすべて話してみてください。

監修

慶應義塾大学 井口 傑