

Interview 高橋尚子「北京五輪だけが夢ではないから」

婦人公論

Fujinkoron <http://www.fujinkoron.jp/>

№1248 550yen 2008

5/7

特集

大人の恋の理想と現実

羽野晶紀

離婚を考えた夜もありました

初夏のビューティ大特集
透明感のつくり方

住宅特集

夫婦2人の理想の住まい

神戸児童殺害少年A担当者、元裁判官が緊迫提言

加害少年の更生は可能か

小池真理子

ファンタジーのある日々が人生を軽やかに変える

川島なお美

真相告白 婚約後、まだ結婚しない理由

岩崎良美

もう一人ぼっちはたくさん

読者手記

まさか、今になって恋に落ちるなんて

表紙・川島なお美

健康虎の巻

田中伸司 撮影
SEESAW イラスト
竹島由起
新家美佐子 取材・文

外反母趾に ご用心!

「最近、足の親指のつけねが痛い」
——そんな方は「外反母趾」かもしれません。
女性に多い、この病気。
ハイヒールやミュールなど、靴が原因で
起こることが多いそうです。
今回は、その「外反母趾」に関する
予防法や日頃注意すべき点について
じっくり見ていきましょう。



井口 傑

いのくち すぐる 医学博士。足の外科、靴医学
を専門とし、日本靴医学会の理事長も務める。
著書に『新版 外反母趾を防ぐ・治す』など
<http://www.dr-inokuchi.com/>

外反母趾って 何ですか？

「外反母趾」とは、一言で言えば『足の親指が外側（小指側）に曲がる』病気のことです。ただし、はつきりとした定義はなく、足の親指が小指の方向に向かつて15度以上曲がっているかどうか、が1つの診断基準となります」と、足の外科が専門の、日本靴医学会井口傑理事長。

この曲がり方がひどくなると、変形が進んで親指のつけねが痛んで

どんな人が なりやすい？

右下の「原因」の項目でも触れていますが、ハイヒールを履いたまま長時間過ごす機会が多い人や、体質的に関節がやわらかく筋力が弱い人は、外反母趾になりやすい傾向にあります。つまり「女性」であるだけでも外反母趾になる危険性が高いのです。また、井口理事長は「遺伝的要因も大きい」と言います。「おばあさんやお母さ

歩けなくなったり、靴が履けなくなったりします。一度外反母趾になってしまうと、歩いているだけでも症状が進行していきます。

親指の曲がった角度は5〜8度が正常で、15度以上が外反母趾。20度までは軽症、20〜40度が中等度、それ以上になると重症の外反母趾と言われています。左下のチェックリストとP95の測り方を参考に、まずはセルフチェックを。

んが外反母趾の場合は早いうちから足の状態に注意しておくことが大切です。（井口理事長）
さらに、「足が平らで、親指が長い」人も、親指の受けるダメージが大きいので、外反母趾になるリスクが高いそうです。「女性」遺伝「体質」「環境」――これらの条件が揃うほど、外反母趾の症状が現れやすくなるのです。

原因は何ですか？

外反母趾になる原因として考えられる一番大きな要素は、なんと「言っても履いている靴」によるもの。例えば、ハイヒールのようにつま先が細く、かかとが高い靴を長時間履き、なおかつ立ったまま作業を行っている時、足の親指が圧迫されて変形してきます。

「また、体質的に関節がやわらかく、筋力が弱いと足裏のアーチが崩れたり、親指が曲がったりしやすく、外反母趾になりやすいとも言われています。しかし、実際のところは、外反母趾を引き起こすハッキリとした原因はわかかっていません」（井口理事長）

チェックリスト

- 1. 足の親指が小指側に曲がっている
- 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、当たって痛い

1〜3は外反母趾、4〜6は開張足、7、8は内反小趾、9、10は^{つま先}植趾の症状ですが、外反母趾に合併しやすい症状です

気をつけたい 40代からの 外反母趾

外反母趾の三大原因とされている「性別(女性であること)」「遺伝」「環境(ハイヒールを履く)」を考えると、自分でできる予防法としては、ハイヒールや先細の靴を履かないことしかありません。

「ハイヒールを履くにしても、長時間は避けましょう。通勤時を含め、まめに履き替えることです。つま先の部分が三角形にとがった靴の中に、四角い足を入れること自体、どうしても足にとっては負担になってしまいます」(井口理事長)

ある一定以上の角度に親指が曲がってしまったり、ハイヒールや先細の靴を履くのをやめても、歩くだけで外反母趾は進行してしまいうすです。そこから元に戻したり、治したりすることはできません。また、年齢とともに関節や靭帯が



緩むため、体重によっても足のアーチがつぶれてきてしまいます。

これもまた、外反の角度を強め、靴に当たる部分が大きくなって痛みをひどくします。筋肉が衰える中年以降の方ほど、外反母趾には気をつけたいといけないのです。

また、足が痛いとなると姿勢も崩れるために、腰痛・肩凝り・頭痛など、体のあちこちに不調が出てきます。最初は「単なる足の指の痛み」だったものが、全身の不調に及ぶこともあるので、気をつ

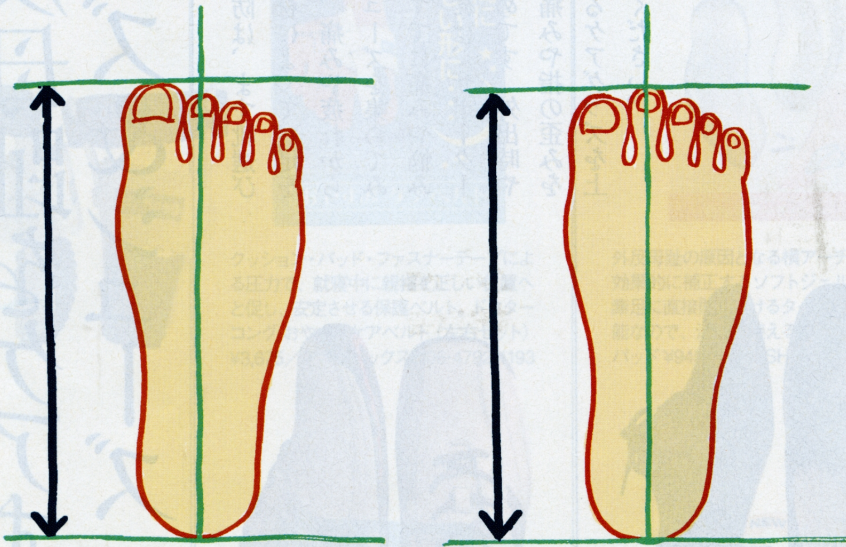
外反母趾を予防する靴

1. 幅広のつま先指が自由に動く
2. 内ぶれのトップ
(靴の先端が親指のほうに寄っている)
3. つま先がスクエア型
(三角形でなく四角形)
4. 親指と小指のつけねの部分での周径が、ぴったり合っているか、少しきつめ
5. 低めのヒール(3cmぐらい、5cmは超えない)

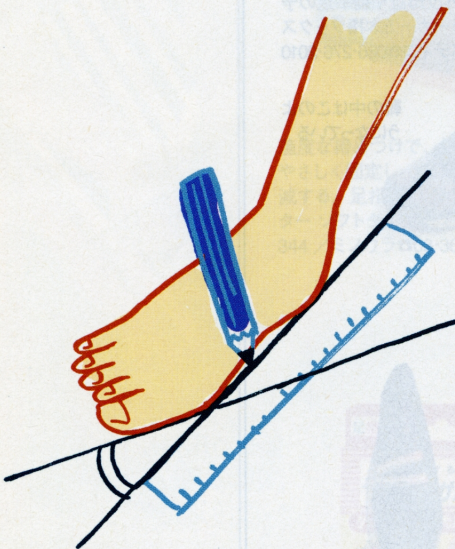
外反母趾用の靴

1. 球環挟きうかんはさみ、ダボ付きシューズストレッチャー、革軟化スプレーなどを使い、当たって痛い部分をふくらませる
2. 甲革がやわらかく、親指のつけねに縫い目がないもの
3. 外羽根(外側に開くタイプ)の紐靴で、ウエスト(親指と小指のつけねの部分の中核)がしっかりとしているもの
4. アーチサポートが適切なもの
5. 崩れた足のアーチを押し上げる
中足骨パッドが適切なもの

足のサイズの正しい測り方



「足長」の測り方。平らなところに直立し、均等に体重をかけた姿勢のときの、かかとの後端から最も長い足指の前端までの距離を「足長」という。左右で0.5～1cmの差があることも



親指の曲がった角度「外反母趾角」の測り方。定規を親指の角度に合わせて線を引き、次に親指側の足側に沿って定規で線を引く。互いが交わった角度によって「反り」を判定



立った姿勢で、足の親指の関節部分の一番出ているところと小指の関節部分の一番出ているところの周囲を測る。これが「足囲」のサイズ

けましょう。
「外反母趾を防ぐには、まず『自分に合った靴』を選ぶこと。シューフィッターのいる靴店で、正しくサイズを測ってもらってから靴を選んでください。すでに足に痛みがある人も、足底板やパッドなどを使って、アーチをサポートしながら靴を履くようにしましょう

う（井口理事長）
また、市販の装具やサポーターなどを上手に使用して痛みをやわらげたり、進行を遅らせることも有効だそうです。
女性に多く見られる外反母趾。手遅れになる前に、自分の足が悲鳴をあげていないか、一度しっかりと確認してあげてください。