

大きな声では
聞けないけれど

ちょっと気になる、あの症状4

PHOTO : KIYOFUMI KURATANI
STYLING : NAOYUKI HASHIMOTO
TEXT : TAKAKO NARA

痛みや曲がりを放置せず 早めのケアで進行を防ぐ

がいはんぼし
外反母趾

足の親指が曲がる外反母趾。
ヒールが低い靴を履けば
大丈夫、と思っている
人も多いようですが……。

誤った靴選びで
症状が進行することも

足の親指(母趾)が小指の方向に曲がり、指の付け根が靴に当たって痛んだりするのが外反母趾。症状が初期の頃は、足の親指の筋力や、手で引く張ることによって曲がった親指も正常な位置に戻りますが、進行すると手でも戻らなくなります。また親指に体重をかけられなくなるため、親指の隣の指(第2趾)の付け根の足裏に、タコができることも。重症になると変形がさらに進み、第2趾の付け根が脱臼したり、第2趾の下に親指がもぐりこむこともあります。

慶應義塾大学医学部教授の井口傑さんは「ヒールの高い靴を履くと、靴の中で足が前に滑り、足先に体重が大きくかかる。さらに1歩踏み込む度に指は狭いつま先に押し込められ……という動きを繰り返すことが、外反母趾の原因となる」と説明しま

す。問題となるヒールの高さは5センチ以上。「ハイヒールを毎日長時間履き、歩行を繰り返すことで、足指の変形が強くなるのです」(井口さん)ただ同じようにハイヒールを履いていても外反母趾になる・ならないは人それぞれ。なりやすい人は足の親指が長くて靴に当たりやすい人、関節が柔らかくて足が広がりやすい人——などです。

症状が進み、親指の曲がる角度(下のイラスト参照)が30度以上になると「ハイヒールを履かずとも、ただ歩くだけで外反母趾は進行する」(井口さん)。以前はハイヒールを履いていたけれど、今はローヒールしか履かないから大丈夫、という人も油断は禁物。知らず知らずの間に、症状が進行している恐れがあるのです。「最後は痛くて履ける靴がなくなる。その前に整形外科を受診して」と井口さんは呼びかけます。

治療ではまず、靴の選び方の指導が行われます。外反母趾の人は幅広いの靴を選びがちですが「これは間違い。親指の付け根が出っ張っても、足全体の幅が広くなつたわけではありません。出っ張りに合わせて靴を選べど、ぶかぶかで側面の支えが得られず、足の型が横に崩れ広がる。すると親指の付け根が再び靴に当たるようになり、指の曲がりも進むという悪循環に陥ります」(井口さん)

この悪循環を防ぐには「シューフイッターなど専門家のいる店でジャストサイズの靴を購入し、指が当たって痛い所の革を伸ばしてもらう」ことを井口さんは勧めます。また最近では指が当たる部分を加工した外

反母趾用の靴も販売されています。治療にはこのほか、痛みを和らげるパッチ、親指の曲がりを矯正する器具なども使われます。器具のほかに、左右の足の親指に1本の輪ゴムをかけて足を左右に広げる運動や、床に敷いたタオルを足の指でたぐり寄せる運動療法も行われます。

これら治療を行っても痛みがひどい場合や、変形が強くて靴が履けない場合は手術が必要に。指の骨を切つてずらし、曲がりを解消させるのが目的です。片足か両足を手術するかで異なりますが、入院の目安は1〜3週間。退院後もしばらく歩きづらい生活が続くので、介助の人を頼めるかなど事前の検討が大切です。

KARTE

□ 病名

外反母趾

□ 症状

足の親指が外側(小指側)に「くの字」に曲がる。30度以上曲がっている人は要治療。ほかにも親指の付け根が靴に当たって痛んだりタコができる。第2趾(親指の隣の指)の付け根の足裏にタコができるなど

□ 症状が表れやすい人

ハイヒールをよく履く人、足の指が長い人、関節が柔らかい人

□ 受診科名

整形外科

□ 治療法

○症状が重くない人は、以下の保存療法

・サイズが合う靴に変える

・症状に合わせて装具で矯正

・親指などの運動で筋力強化

○症状が重い場合は手術で骨を切り、矯正する



監修
慶應義塾大学医学部
総合医科学研究センター
整形外科教授
井口 傑さん

慶應義塾大学医学部卒業。専門は足の外科、靴医学。日本靴医学会理事長。著書に『新版 外反母趾を防ぐ・治す』(講談社)ほか。外反母趾の人向けの靴開発も手がける。

http://www.dr-inokuchi.com