

7 INTERESSE CLINIC

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 : KYOFUMI 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

がいはんぱし 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……。



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つ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、手で引っ張ることで曲がった親指も正常な位置に戻りますが、進行すると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、歩行を繰り返すことで、足指の曲がりが強くなるのです（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つても、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ぶと、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ります」と親指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、「シューフィ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装具なども使われます。装具のほかに、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。

これら治療を行つ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、入院の日安は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。

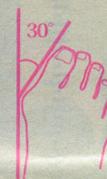
KARTE

□ 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つ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>