

NHK テレビテキスト

きようの健康

7

わかりやすく、確かな情報で

2008
6月30日~7月31日

教育テレビ月~金
午後8時30分~8時45分
[再放送(翌週)] 教育テレビ月~金
午後1時05分~1時20分

● 巻末折り込み付録
ヘルスチェックカレンダー
内臓脂肪が気になる人へ

若者、50代、高齢期の予防と注意

骨粗しょう症

パーキンソン病

最新情報

● 特集
放置しないで

危険な

不整脈のタイプと検査
原因の除去と薬物療法
治療法の選択

不整脈

*



前立腺肥大症

夏はご用心

- ◆夏の虫刺され
- ◆海外旅行 発熱・下痢に注意
- ◆熱中症の対策
- ◆乳幼児の健康管理

女性のQOLと 月経のトラブル

- ◆知っておきたい薬ののみ合わせ
- ◆増えるHIV・エイズ

「外反母趾」に 悩まされています

整形外科



井口 傑
日本靴医学会理事長

いのくち・すぐる
1945年生まれ。70年慶應義塾大学医学部卒業。専門は整形外科、足の外科、靴医学

Q 12歳のときから「外反母趾」に悩まされています。最近、仕事で長時間靴を履いているせいかな症状が進み、親指が第2趾に重なりそうな状態です。防止用のサポーターをはめていますが、親指が45度ぐらい曲がってきています。できれば手術をしたくないので、これ以上曲がるのを防ぐにはどうしたらよいでしょうか。

●40歳・女性

A 12歳からとのことなので、「若年性外反母趾」だと思われます。

この外反母趾は、関節がずれて外反するのではなく、関節自体が「第1中足骨（母趾の付け根の骨）骨頭」の傾きにより外反します。「I P型外反母趾」と言って、母趾の付け根の関節（M T P関節）だけでなく、より末梢の関節での外反変形もしばしば加わります。ご質問者はこの若年性外反母趾に通常の外反母趾が重なり、現在の角度（45度）になったと考えられます。外反母

趾角30度までを軽度、40度までを中等度、それ以上を重度と分類するので、かなり進行していると言えます。

関節自体が傾いている若年性外反母趾には、保存療法は無効です。無理に矯正すれば、関節が内反方向にずれることになりま。通常の外反母趾の部分は、装具療法でも角度の進行が抑えられますが、効果はごくわずかです。治すというより、靴の改造や足底板、サポーターによる中足部の圧迫で痛みに対処するのがよいでしょう。手術を避けたいとご希望ですから、当然ハイヒールは避けるとしても、履いても痛まなような幅広の靴は、かえって外反母趾を進行させ、「槌趾」や「開張足」を誘発するので、好ましくありません。40度を超えるような外反母趾では、歩くことも外反母趾を進行させます。ジョギングやウォーキ

ングは全身の健康にはよいものですが、外反母趾だけを考えればよくないと言わざるをえません。結論として、12歳で始まり、40歳で45度に達するような外反母趾の進行を止めるには手術以外の方法はないので、ハイヒールや過激な運動などを避け、痛みに対処しながら、経過を観察して、手術のタイミングをのがさないことが大切です。逆に、足の裏が痛くならないければ手術の必要性は低いので、焦って手術をする必要はないとも言えます。

これ以上進行して、母趾が第2趾の下にもぐり込み、第2趾の付け根の足底に有痛性胼胝ができる（タコができて痛む）ようになれば、手術を考えたほうがよいと思います。さらに進行すると、第2趾のM T P関節が脱臼して槌趾変形が生じ、手術が難しくなるので、それまでに手術を受けることをお勧めします。現在、外反母趾には第1中足骨骨頭を外側に移動する手術が行われていますが、若年性外反母趾には骨頭を内側に傾ける操作を加えないと矯正が十分に行われません。手術を受ける際、その点に配慮してもらうことが重要です。

*1 第2～第4趾のMTP関節が伸びて反り、第2関節が曲がって拘縮した指。

*2 足の横アーチがつぶれ、平たくなった状態の足。