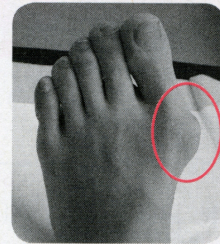


靴が当たって親指や
足裏の指の付け根が痛い

「外反母趾」 「内反小趾」

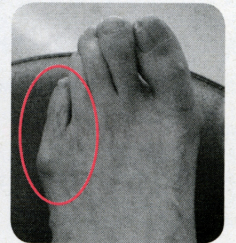
「靴を直す」
「インソール」が
治療の第一歩。
軽度ならマッサージも

外反母趾・内反小趾ってこんな足



外反母趾

足の親指の付け根が飛び出し、親指が小指側に曲がってしまう。ひどくなると、第2指の下に親指が入り込む。
(写真提供：井口傑医師)



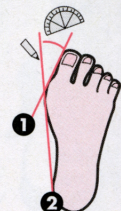
内反小趾

外反母趾とは反対に、小指が親指側に曲がってしまうこと。小指の付け根の骨が飛び出した状態に。写真のように外反母趾を伴うことが多い。
(写真提供：井口傑医師)

30代で30度以上曲がっていると 重症化する可能性が高い

「親指の曲がった角度が30度以上と、外反母趾の中等度になると、歩くだけで親指の変形は進行します。子育てなどでフラット靴で過ごすことの多い30代で30度以上曲がっている場合、そのとき痛みがなくても50～60代ではかなりの角度で曲がり、痛みが出てくるのが想定されます。そうなるとう手術せざるをえません。今からケアを」と井口医師。

外反母趾角を 計測してみよう



- 紙の上に足を置き、立つ。次に親指の付け根の最も出っ張ったところと親指の先に定規を当て、線を引く。
- かかとから親指の出っ張ったところを線で結び、2本の線の角度を測る。15度以上が外反母趾。21～39度が中等度、それ以上だと重度とされる。

先端が細い靴 アーチの崩れが問題

外反母趾、内反小趾とは、親指、または小指の付け根の骨が飛び出し、指が曲がってしまうという足の変形が生じるトラブル。併発することも多い。「女性の患者数は男性の6倍とも10倍ともいわれているほど、女性に多い。また、遺伝的要素もあり、父親が外反母趾なら、娘は相当な確率でなりやすい」と慶応義塾大学医学部元教授の井口傑医師はいう。

足より幅の広い靴を履いても足が滑るので同じ。先端が細くない、足幅に合った靴を選ぶことです」(井口医師)。
もう一つは足自体の問題だ。「外反母趾という、親指の付け根が出っ張ることばかりに目がいきがちだが、もともとは足の横アーチが崩れて、足が横に広がっていることが問題(下)。そのため、足の両端が靴に当たり、

外反母趾になる二つの原因

- 1 足に合う靴を履いていない
- 2 歩いていない
もしくは運動不足で
横のアーチが落ちている

横アーチ筋が弱って 下がった状態の開張足



正常な足

足を前から見ると、甲の部分にある中足骨(ちゅうそくこつ)という5本の骨が靭帯(じんたい)によってつながり、束ねられてアーチができ、体を支えている。



アーチが崩れた開張足

足の骨格を支える筋肉や靭帯が緩んでくると、アーチが横に広がる。足幅が広がるため、親指や小指が靴に当たり、足の変形を招くことにも。

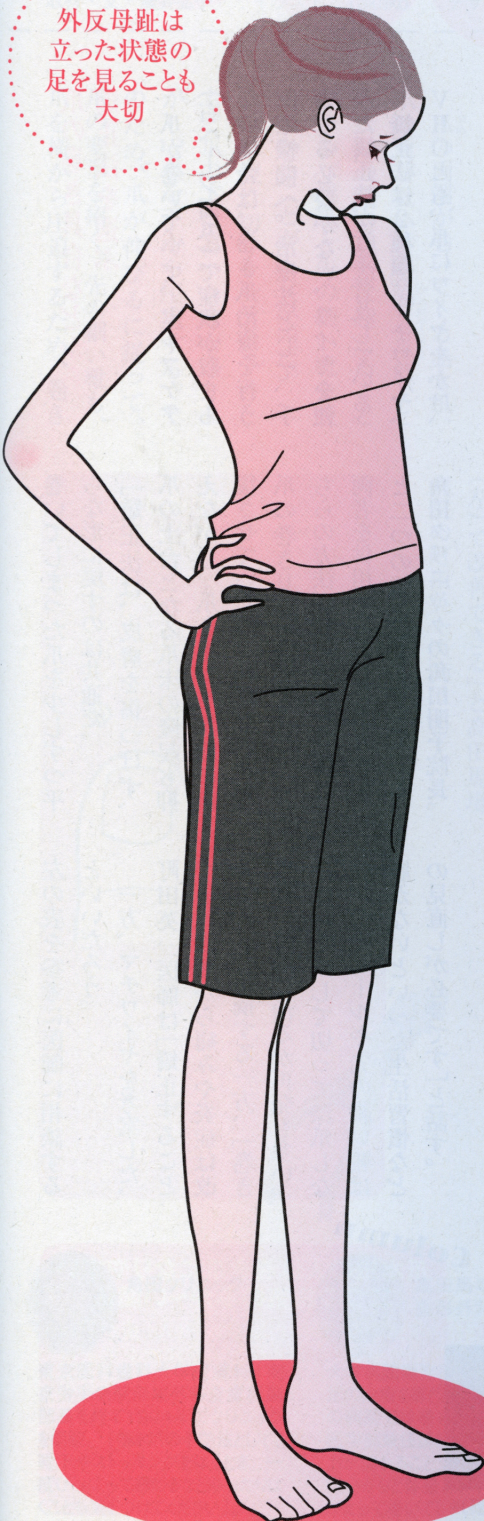
※足を爪先から見た図



慶応義塾大学医学部
元教授(整形外科)
日本靴医学会理事
井口 傑 医師

新宿海上ビル診療所と至誠会第二病院「足と靴の医療センター」で診療を行う。「外反母趾の女性のためのサポート靴をメーカー「世界長」と開発しました。まずは靴の見直しから始めてみましょう。」

外反母趾は
立った状態の
足を見ることも
大切



変形してくる。横アーチが崩れるのは、横アーチの形成にかかわる足のすねの後ろ側にある筋肉、後脛骨筋が歩行不足で弱くなっているから。しっかりと歩かなくなっていることが関係しているのです」と町田英一医師は話す。

治療の基本は痛みを取り除くこと

外反母趾の治療の基本は、ポイントストレッチやインソールで足に合った靴を作り、痛みを取り除く。治療を受ける目安は、痛みがあるかどうかと、親指や小指の付け根、第2指の裏の付け根にタコがあるかどうかだ。「痛みが気にならないければ親指を自宅でマッサージするだけでも効果はある。指が曲がっていても痛みがなければ病気とみなされません(井口医師)。ただ、痛みがなくても予防は大切だ。「加齢とともに進行するので、軽度のうちに治療を考えましょう」と井口医師は話す。

「親指の付け根や、第2指の足の裏の付け根にタコがあるのもポイント。これは開張足であることも示しています。開張足を改善することが大切。足に合った靴を履き、しっかりと歩きましょう(町田医師)。手術を行うこともあるが、歩けない、インソールで良くならないといった重度に限られる。

親指の曲がった角度と痛みの大きさは一致しない “痛みのレベル”と“タコの位置”が 治療法選びの目安になる!

軽度

親指の付け根に靴の革が当たって痛みがあり、タコができる

治療法

靴の革の親指の出っ張り部分を伸ばす「ポイントストレッチ」などを

シューストレッチャー



球環鉄

ダブルシューストレッチャー7350円/コロンブス 0120-03-7830

靴の幅を自由に伸ばせるシューストレッチャーを使う。木型に突起物を差し込んで伸ばしたい部分を伸ばせるタイプ(写真上右)や、圧迫がある部分を拡張器で広げる球環鉄(きゅうかんきょう)など。

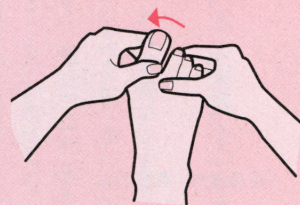
(球環鉄・写真提供:井口傑医師)

夜用治療装置



寝ている間につける装置。プラスチックの板やバネを使って親指を正常な位置に戻すというもの。使用には医師の診断が必要。

親指マッサージ



足の筋肉が凝り固まってしまうのを防ぐため、親指の付け根あたりを両手でみほぐす。小指側に曲がった親指は元の位置に戻すように、外側に引っ張る。

外反母趾・内反母趾の治療に詳しい医師



北海道 ● 羊ヶ丘病院

整形外科 ● 011-853-2211 ● 札幌市豊平区月寒東1条19丁目1-1 ● 倉 秀治(月午前、水午後、金午前、第2・4土午前) ● 予約/必要 ● 紹介状/不要 ● <http://www.hitsujiyaoka.com/>

宮城県 ● 東北大学病院

整形外科 ● 022-717-7747 ● 仙台市青葉区星陵町1-1 ● 羽鳥正仁(金) ● 予約/必要 ● 紹介状/必要 ● <http://www.ortho.med.tohoku.ac.jp/>

東京都 ● 高田馬場病院

整形外科 ● 03-3971-5114 ● 豊島区高田3-8-9 ● 町田英一(月、水午前) ● 予約/不要 ● 紹介状/不要 ● <http://www.e-doctors-net.com/hospital/zuiunkai/>

東京都 ● 慶應義塾大学病院

整形外科 ● 03-5363-3812 ● 新宿区信濃町35 ● 須田康文(木)、早稲田明生(月) ● 予約/あるといい ● 紹介状/あるといい ● <http://www.keio-ortho.jp/>

東京都 ● 至誠会第二病院 足と靴の医療センター

03-3300-0366 ● 世田谷区上祖師谷5-19-1 ● 井口 傑(第1・3水)、宇佐見則夫(月夕16:30~18:00、火午前、第1・3土午後) ● 予約/あるといい ● 紹介状/あるといい ● <http://www.shiseikai-daini-hosp.jp/>

神奈川県 ● 聖マリアンナ医科大学病院

整形外科・足の外科外来 ● 044-977-8111 ● 川崎市宮前区菅生2-16-1 ● 仁木久照(火午前、木午前、足の外科外来は木午後) ● 予約/あるといい ● 紹介状/あるといい ● <http://www.marianna-u.ac.jp/gakunai/ortho/patient/foot.html>

大阪府 ● 大阪医科大学付属病院

整形外科 ● 072-683-1221 ● 高槻市大学町2-7 ● 奥田龍三(金) ● 予約/不要 ● 紹介状/あるといい ● <http://hospital.osaka-med.ac.jp/>

奈良県 ● 奈良県立医科大学付属病院

整形外科 ● 0744-22-3051 ● 橿原市四条町840 ● 田中康仁(月)、熊井 司(金)、谷口 晃(水)、松田剛典(火)、上條 智(火) ● 予約/必要 ● 紹介状/必要 ● <http://www.naraseikei.com/>

長崎県 ● 長崎友愛病院

整形外科 ● 095-892-0630 ● 長崎市蚊焼町2314-1 ● 寺本 司(月午前、水午前、木午前、金午前) ● 予約/不要 ● 紹介状/不要 ● <http://www.nagasaki-yuuai.com/>

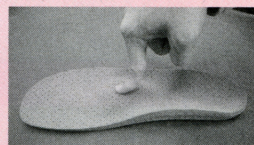
中等度

親指の症状に加えて第2指の足裏の指の付け根にタコができ、痛い

治療法

インソール(足底板)を作る

親指が第2指にもぐりこんで、第2指の付け根にタコがある場合。第2指の付け根に体重がかからないようにインソールで調整して、痛みを抑える。インソールは厚みがあるものを医師や専門家に作ってもらうこと。条件を満たせば保険が適用される。



(写真提供:町田英一医師)

重度

靴を履けないほどの激痛裸足で歩いても痛くて、歩行も困難に

治療法

手術

インソールで対応しても足の痛みが取れない場合、歩けないほどの場合に行う。「2番目の指が脱臼している場合がほとんど。多くは親指の曲がる角度が40度以上のケース(井口医師)。外反母趾手術の方法は何通りもあり、入院期間なども異なる。