

今回のテーマ：『外反母趾』

足の親指の
付け根が痛む



足の親指が
曲がっている

人差し指と中指の
付け根の足裏側に
たこができています

靴を履くと
親指の付け根が
赤く腫れる

皆さんはこのような
悩みはありませんか？

勉強していきましょう！

外反母趾の

チェックシート

チェックしてみましょう！

- 足の親指の付け根内側が痛い
- 扁平足である
- ハイヒールをよく履く
- つま先の細い靴をよく履く
- 親が外反母趾である
- 足の指でタオルがつかめない
- 足指ジャンケンが苦手である
- 足の人差し指と中指の付け根の足裏側にたこができています

チェックが多い人ほど

外反母趾になる疑いがあります



根の足裏側に胼胝(たこ)を形成します。

す。変形が進むと人差し指と中指の付け

絡み合って発症すると考えられています。

与していると言われています。つまり、外反母趾は様々な原因が

ていますが、10歳代で発症するものもあり、これには遺伝が関

つまず先の細い靴を多用することで変形するとい一般的に認識され

す。女性に多く、40〜50歳代に好発します。ハイヒール靴や

根が内側に突出する形となり、靴にあたって痛みを引き起こしま

足の親指が小指側に曲がる変形のことをいいます。親指の付け

外反母趾とは・・・

千賀院長に詳しく聞いてみました。
(次のページへ)

Dr.千賀のなるほどQ&A



千賀啓功 院長

院長の主な略歴

千葉大学医学部卒業

整形外科専門医

公認スポーツドクター

Q. 外反母趾とはどのようなものですか？

A. 足の親指が小指側に傾いてしまう病気です。これに対し、足の小指が薬指側に傾いてしまう病気を内反小趾と言いますが、内反小趾より外反母趾を患っている患者様の方が圧倒的に多いです。中には外反母趾と内反小趾を両方患っている患者様もいらっしゃいます。

Q. どういう人がなりやすいですか？

A. つま先の細い靴やハイヒールを履いている人になりやすいと言われています。女性に多く、遺伝的な要素や家庭の生活習慣もあるでしょう。母親が外反母趾であったり、昔からつま先の細い靴を履かせ



図1 足のアーチ

る家庭では、外反母趾になる可能性が高くなるのではないのでしょうか。

また、足のアーチ(図1)が低くなっている人も、上手にクッション機能を働かせることが困難となるため、外反母趾になりやすいと言われています。

Q. なぜ、女性に多いのでしょうか？

A. 男性の方が筋骨格的に強いことが考えられます。例えば女性は靭帯や関節が柔らかくできており、全体の筋力が弱いなどの特徴があります。

したがって、足のアーチの高さを保つことが困難となることが示唆されるため、これらの理由により女性に多いことが考えられます。

Q. 治療は何を行いますか？

A. アーチを高めるような運動や体操などのリハビリ、日頃の生活習慣の指導、ひどくなった方は手術をします。

最近においては患者数が増えて経験も豊富になってきたことで「足の外科」という専門の先生が増え、先生方の手術の成績が良くなってきているようです。

Q. 外反母趾は治るのでしょうか？

A. 痛みは我々の治療により治りますが、長年かけて形が変わってきてしまうわけですから、

形を治すことは手術しかありません。

Q. 外反母趾にならないような予防法や注意点はありますか？

A. 歩かないことで足のアーチが低くなってしまいうため、散歩や買い物などを積極的にこなしてもらい歩いてもらう必要があるでしょう。

また、なってしまったものを治すことは困難ですが、子どもの頃からトレーニングをしたり、つま先の細くない運動靴を履いたりすると良いと思います。

外反母趾による症状、お悩みなど、どんなことでもお気軽に受診、ご相談ください。

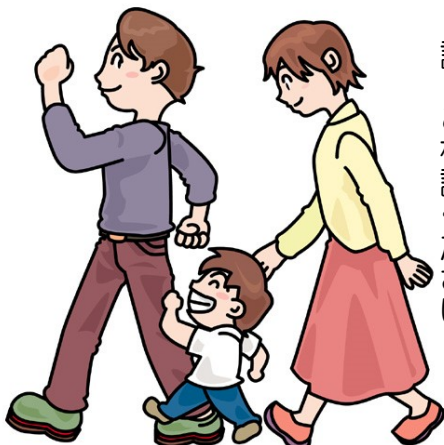


図2

運動靴で！

理学療法士による運動指導

足に必要な3つのアーチ



足は3つのアーチにより、ドーム状となり、衝撃を吸収してくれます。何らかの原因により、アーチが崩れると、外反母趾を生じやすくなります。

アーチに必要な筋肉を使おう！

① グーパー体操

足の指を開いたり閉じたりします。



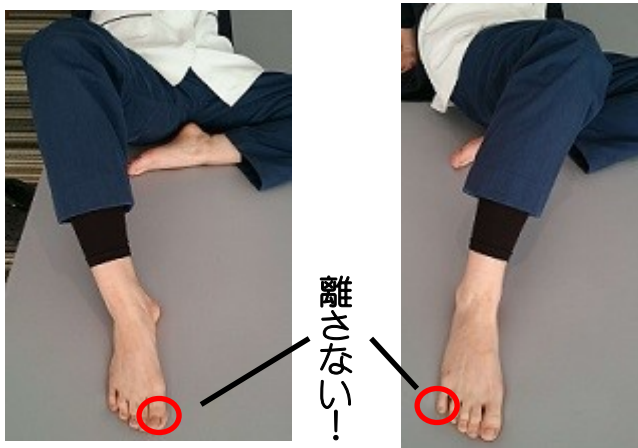
② タオルギャザー

足の指でタオルを手繰り寄せます。



アーチを作ろう！

離さない！



膝を立てて床に座った状態から膝を左右に倒します。この際、親指と小指が床から離れないようにします。

靴の正しい選び方

靴を選ぶ際、ファッション性はかき置いていませんか？靴が原因で外反母趾を生じてしまうことも多々あります。今回は外反母趾を招きやすいパンプスについて、正しい選び方を説明していきます。

ストラップ付きが望ましいでしょう
パカパカせず、足に余計な力が入りません

つま先は尖がりすぎていないものを選びましょう
甲のかぶさりが多いものが望ましいです



ピンヒールは極力避けましょう
ヒールの高さは3cmまでが理想です

足底板療法

人間が一日の中で行う運動の多くに「歩行」が挙げられます。その「歩行」、

いわば歩き方によっても外反母趾やその他の身体の障害を招く恐れがあります。

しかし、長年行っている自身の歩き方を変えることは非常に難しいことです。

そこでお勧めなのが当院で行っている『足底板療法』です。最近、足の形に合わせた足底板は一般的になってきましたが、当院の足底板は足の骨の位置を調整し、歩き方を変えていくことで身体に負担の少ない歩き方を獲得していくことを目的としています。

興味のある方は、医師、担当理学療法士に一度ご相談ください。

足底板療法の流れ



歩行チェック



個人の型に合わせて研磨



靴の中敷きに装着

※ 効果には個人差があります。

お知らせ

そ~らの家共催 健康セミナー

『膝』ふしぎ発見

日時：4月13日（水）

10時～11時

場所：そ~らの家

詳細は院内掲示をご参照ください。皆様の参加を心よりお待ちしております。



吉祥寺千賀整形外科

〒180-0003 東京都武蔵野市吉祥寺南町 4-12-19

TEL:0422-24-6431 fax:0422-24-6418