

# ジョイント

J O I N T

平成14年11月29日 vol.28

発行/武部整形外科リハビリテーション  
編集/新聞委員会

# 外反母趾

●●●●●●●●●●

日本人の生活様式が欧米化されるに伴って、最近外反母趾の患者さんが増えています。外反母趾は決して怖い病気ではありませんが、これを予防し治療するためには、正しい知識と理解が欠かせません。そこで今回は外反母趾の症状や、治療についてお話していきます。

●●●●●●●●●●

## ◎外反母趾とは

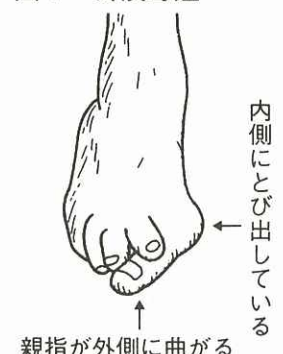
外反母趾は、どんな病気でしょうか？ 一口でいえば、外反母趾は「足の親指が外側に曲がる」病気です(図1)。足の甲から伸びる中足骨と、それに続く基節骨がつくる角度が一五度以上になると外反母趾と診断されます。外反母趾は女性に多く、足の筋力の低下や、先細い靴やハイヒールの使用が原因と考えられています。

症状としては、おもに親指の変形と、靴をはいたときに親指のつけ根の内側にこすれる痛みがみられます。しかし一般的に変形の度合いと痛みの程度は比例しません。外反母趾が進むと、人差し指の下に親指がもぐりこんだようになり、変形した親指が隣の指

を圧迫し、他の指の変形を引き起こしたり、曲がった指や足の裏にタコが出来て痛む場合もあります。また外反母趾には、へん平足や開張足(足の幅が広い)がよくみられます。足の形のバランスの崩れが、痛みの原因にもなります。さらに、足の痛みがひどくなつて無理な歩き方をしていると、脚が疲れやすく膝や股関節まで痛むこともあります。

日頃から足のことをよく知って、外反母趾にならないように心がけることが重要です。もし、外反母趾になったら、正しい足の治療と靴選びで、手術しないで済むように気をつけましょう。しかしどんな靴をはいても、痛くて歩けなくなってしまう人は、あきらめず思い切って手術を受けて下さい。

図1 外反母趾



## ◎外反母趾の治療

外反母趾の程度は軽度なものから重度なものまで、その患者さんによって様々です。したがってその程度や症状に応じた治療が必要になります。

治療としては、薬物療法、運動療法、マッサージ、装具療法、また日常生活での工夫や靴選びも重要になります。また程度によっては、手術が必要になる場合もあります。

ここでは薬物療法、運動療法、マッサージについて考えていきたいと思います。

### 1. 薬物療法

外反母趾で親指のつけ根が靴に当たると、圧迫されて痛むばかりでなく、炎症を起こ

し腫れて赤くなり、痛みが強くなります。このような炎症を鎮めるには、飲み薬や外用薬が有用です。外用薬には塗り薬と湿布剤をよく用います。

## 2. 運動療法

足の運動は、足部の筋肉の強化ならびに足部が不良な状態でかたまるのを防ぐ為に行います。

ここでは、外反母趾に有効な運動の方法をいくつか紹介していきます。

①両手の親指で足の指を下へ押しながら他の指で足の裏を丸く押し上げる。



②足の親指と小指を広げるように引っ張る。

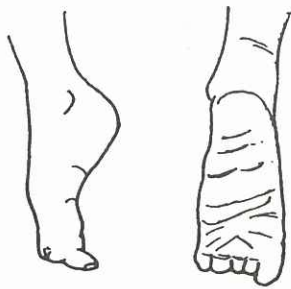
③一方の手で足を持ち、他方の手で親指を内側へ引っ張る。



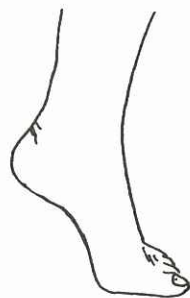
④足の甲を伸ばすように足の指を折り返す。



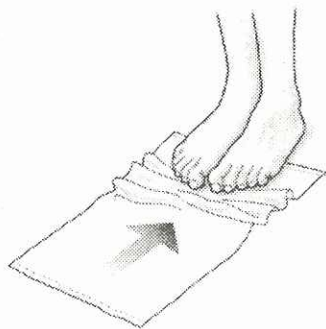
⑤つま先立ちして、踵を高く上げる。



⑥踵や前足部等、地面に接地している部分が浮かないようにしながら、土踏まずを引き上げる。



⑦椅子に腰掛け、床に敷いたタオルを足の指でたぐり寄せる。



これらの運動は毎日行うことで効果が得られます。毎日

少しずつでも続けて下さい。また下駄や草履で散歩したり、砂地やじゃり道を素足で歩く事も足の筋肉の強化になります。

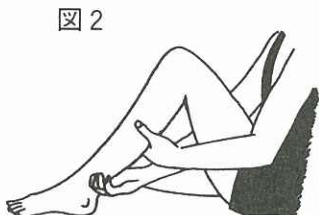
## 3. マッサージ

マッサージには、血液の循環を良くしたり、筋肉の疲労やだるさを軽くする効果があります。

方法としては、さすりて(手のひらで表面をさする)と、もみて(筋肉を揉む)を交互に反復して行います(図2)。



足底部へのマッサージ  
親指で行う



下腿へのマッサージ  
(さすりて+もみて)

図2

## ◎靴による影響

外反母趾は女性に多く見られ、男性の約十倍とも言われています。

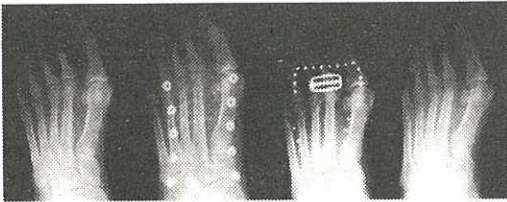
女性は男性に比べ、筋肉が弱く、靭帯が伸びやすく関節が柔らかい為には靴の圧力に弱く足が、変形しやすいと考えられます。

スニーカーや、ヒールが低く、先に余裕のある靴なら問題はありませんが、ファッション性を重視したハイヒールや、先の細い靴を履く事で、靴により親指が内側から外側に向かって押される為には外反母趾が起こりやすくなります。ヒールが5センチ以上のものであれば、足が前に滑ってきます。滑りやすさは、内側の素材やデザインで異なりますが、5cmのヒールでは、体重の25%、体重50kgの人で、12・5kgの力が押し付けられた足先にかかっています。圧迫される時間が長くなれば、親指の外反変形が起

こります。

又、足が疲れ、本来の足の構造を支える筋肉や靭帯の正常な働きも、発揮できない事になります。どうしても履かなければならない時もあると思いますが、その場合はできるだけ、履いている時間を短くしてください。スニーカーを履いていき、現地でハイヒールなどに履き変えればかなり負担を軽減する事が出来ま

### 靴による足への影響



素足 スニーカー パンプス ハイヒール

## ◎外反母趾度チェック

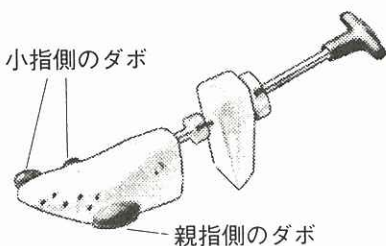
- ① 親指の先が人差し指の方  
に明らかに曲がっている。
- ② 親指の付け根の骨が外側  
に出っ張り、そこが靴に  
あたって赤くなっている。
- ③ ヒールやパンプスを履い  
て歩くといつも痛い所が  
ある。
- ④ 足の裏の人差し指の付け  
根あたりが硬くなりタコ  
が出来ている。
- ⑤ 特に親指の内側がピリピ  
リと痛む気がする。
- ⑥ ストッキングを良く履  
く。

当てはまる項目が2つ以上  
あった方は、外反母趾予備軍  
と考えてよいでしょう。幸い  
今は強い痛みが無いとしても  
今のうちに対策を立てておく  
のが良いでしょう。

「ストッキングを良く履く」  
は、意外な事ですが、ストッ  
キングは靴以上に長時間はい  
ています。靴下やストッキン

グで締めつけていては足先に  
余裕のある靴を選んで同じ  
ことです。足の血行を妨げ負  
担をかけすぎると靴下やスト  
ッキングは避けましょう。

「靴にあたって赤くなっている」  
「いつも痛い所がある」とい  
ったすでに痛みのある方は  
とにかく痛みを取る工夫が  
必要です。痛み軽減の為に直  
接的な方法として「あたる部  
分の革を伸ばす」という方法  
があります。シューストレッチ  
チャーや革を柔らかくするス  
プレーを使用して親指の出っ  
張った所など痛い部分の革を  
伸ばすとかかなり楽になりま  
す。靴屋さんで施工してくれ  
る所もあるので相談してみ  
てください。



シューストレッチャー

### ◎外反母趾を予防する靴のポイント

- ① 指が自由に動く
  - ② 靴の先端が、親指の方によっているもの。
  - ③ 靴の先がとがっていないもの。
  - ④ 横幅の大き目のサイズを選ぶ。
  - ⑤ 低めのヒール（5cmを超えないもの）
- 指の付け根がしっかりと作りで、ぴったり合い靴先に指が自由に動くだけのゆとりがある靴が外反母趾を予防します。
- また、夕方に選ぶことをお勧めします。足は、朝に比べて夕方の方がむくみ、約1サイズ大きさが違う事があります。左右で、0.5〜1サイズ違う人も居ますので必ず片方だけ履かず、必ず両方を履いてみましょう。

ウォーキングシューズ専門店などでは、「シューフィッター」という自分の足に合った靴を選んでくれる専門の人が居るお店もあります。相談してみるのもよいでしょう。

### ▽足袋、靴下について

5本指靴下や足袋について、悪くはありませんが外反母趾に大きな治療効果があるわけではありません。ただ、かなり進んで親指が人差し指の下にもぐりこんで重なってしまったような場合には足袋がはければ装具として有効です。

### ▽お勧めの装具療法

装具は、関節の拘縮を予防し、治療する有効な手段ですが、過信する事は禁物です。

① 親指の外反に対しては指の間に挟む装具が簡単で安く、効果が確実です。ただし不潔になりやすいので、こまめに洗ってください。



② 夜間は強制力のある装具を使うと良いでしょう。まっすぐな支柱に親指を縛り付けて強制する装具が、単純で使いやすいでしょう。ただし装着したままでの起立、歩行などは避けてください。



③ 昼夜いずれも使用できるタイプです。



装具を希望される患者さんは一度診察を受けてみてください。

### 次回「健康教室」のお知らせ

次回の健康教室は十二月十二日（木曜日）十三時三十分から十五時です。テーマは「転倒予防」です。尚、次々回の健康教室は、二月中旬です。テーマは、「上手な介護法」です。たくさんのご参加お待ちしております。