



健康ライフ「外反母趾」

外反母趾の原因は靴だけじゃない！
～足のトラブルに早く気付こう～



遺伝的な骨格構造に原因が ひどくなると手術をすることも

「^{がいほんぼし}外反母趾になるのは、ハイヒールなど靴のせい？」
とと思っている人は、多いのではないのでしょうか。実は、
外反母趾になる原因の大半は、足の遺伝的な骨格
構造が影響しています。ひどくなるまで放っておくと
手術を受けなくてはいけなくなることもあります。足の
トラブルについて足のクリニック表参道院長の桑原
靖さんに伺いました。

Adviser



足のクリニック表参道 院長 **桑原靖さん**
埼玉医科大学医学部卒業。「日本では足に対する健康
意識が欧米諸国と比べて低く、ちょっとした傷や症状が
ないがしろにされている」と考え、2013年4月、日本
では珍しい足専門のクリニック「足のクリニック 表参道」
を開院。日本下肢救済・足病学会評議員。著書に『放っ
ておくと怖い「足の痛みと不調」を治す本』（宝島社）
がある。

外反母趾とは関節が脱臼して変形する病気

身近な足のトラブルのひとつが外反母趾です。
足の親指（母趾）の付け根が飛び出し、親指が
人さし指側に向かって「く」の字に曲った状態を
言います。外反母趾は「脱臼が進行していく病気」
でもあります。初期のうち、指のつけ根の関節が
脱臼しそうになる過程のため痛みが強くなりますが、
変形はそれほどひどくありません。進行して完全に
脱臼してしまうと、変形は大きくなりますが痛みは
軽減されます。親指が脱臼した後も変形が進行す
ると、親指以外の指にも負担がかかり、ひどくな
ると人さし指も脱臼してしまうことがあります。

「ハイヒールや合わない靴を履き続けたことによ
って外反母趾になる」というイメージがありますが、
靴だけが直接の原因ではありません。個々の骨の

形や関節構造など、もともとの足の骨格が大きく影
響しています。つまり、遺伝的な足の骨の構造が
大きな原因で、それに加えてハイヒールや合わない
靴を履き続けることにより、変形につながるものが
多いのです。

足の骨の構造には個人差があり、両親または近
親者の誰かの特徴をそっくり受け継ぐことが多いよ
うです。「足が柔らかくアーチが崩れやすい（構造
が弱い）」「^{ちゅうそっこつ}中足骨が長い（形が悪い）」といった
構造の人は、アーチが崩れて外反母趾になりやす
いタイプです。

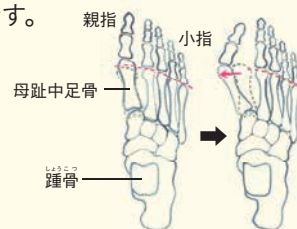


図
足の骨格の
構造と崩れ

母趾中足骨が長い → 全体の均衡を保とうとして「く」の字に曲がる

長年かけて少しずつ足のアーチ状の構造が崩れる際には、立体的にねじれた動きの力が加わることも重要なポイントです。「過回内^{かかかない}」^{かかかない}と^{かかかない}いって、かかとの骨が内側に倒れた構造をしている人は、土踏まずのアーチが崩れた、いわゆる「扁平足^{へんぺいそく}」になりやすく、一歩歩くごとに内側へねじれる力が加わり、親指側への負担が増します。

足のアーチ構造が崩れた結果として、外反母趾だけでなく、親指の付け根が痛む「強剛母趾^{きょうこうぼし}」、「巻き爪」など爪のトラブル、タコ・魚の目、足の裏の腱が炎症を起こす「足底腱膜炎^{そくていけんまくえん}」といったさまざまな足のトラブルが複合的に引き起こされる可能性も高いのです。

外反母趾の治療はインソールと手術

外反母趾がひどくなった場合、対処方法は「インソール（中敷）による補正」「手術」の2つです。

症状が軽度から中程度の場合は、医療用インソールでアーチの崩れを補正すると進行を止めることができます。医療用インソールは、義肢装具士が医師の処方に基づき、症状や足の形に合わせて作ります。重症の場合は、手術も検討します。手術にはいろいろな方法がありますが、足のクリニック表参道では、親指の中足骨を一度、二分割にし、曲がった関節をまっすぐにして、ネジを使って切った骨同士をつなぐという方法が中心です。ネジは数年で体に吸収される素材を用いるため、後で取り出す手術は必要ありません。両足を一度に手術する場合は3～4日、片足なら1泊2日からの入院治療（執刀医により若干異なる）となります。また、手術後に松葉杖や特殊な靴は必要とせず、翌日からシャワーでの入浴も可能です。

足のトラブルを防ぐにはセルフケアが大切

外反母趾は長い時間をかけて指の関節が脱臼していくものです。セルフケアで戻ることはいないため、早く気づき、対処することが大切です。

●対策1 インソールを使う

外反母趾がある程度、進行している人はオーダーメイドの医療用インソールを使うと良いでしょう。

市販のインソールは、できるだけ足に合って、アーチ構造をしっかりと支えるものを選びましょう。

●対策2 足に負担のかからない靴を選ぶ

かかとの安定性を高め、歩く時の衝撃を緩和することが重要です。ポイントは次のとおりです。

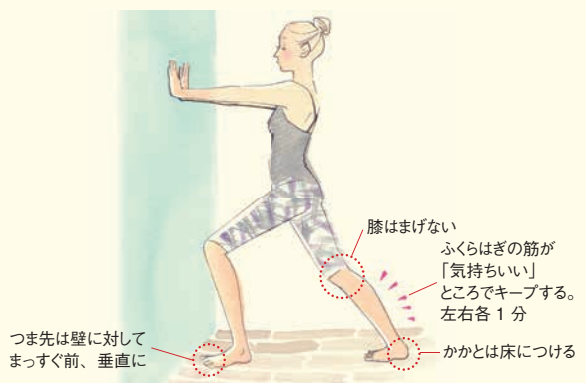
- ・足の甲まで覆われ、紐かベルトで甲とかかとを固定したもの
- ・柔らかい素材のもの
- ・ヒールカップがしっかりと硬く、かかるとにフィットするもの
- ・つま先の余裕が5～10mm程度あるもの
- ・地面に置いたとき安定感があり、靴底の先端部分が浮いているもの
- ・親指の付け根の部分だけが曲がる構造のもの

●対策3 アキレス腱のストレッチ

アキレス腱を柔らかく保つことは足のトラブル予防に効果的です。

■アキレス腱ストレッチのやり方・正しい伸ばし方

- ・壁の前に立ち、両肘をまっすぐ伸ばして両手を壁につける。
- ・伸ばしたい足を一步後ろに引いて、前の膝をゆっくり曲げていく。両足のつま先は壁に対して垂直に向け、かかとは床につける。
- ・アキレス腱がやや突っ張る程度の状態で伸ばす。ゆっくりと呼吸をしながら気持ちよく1分程度キープする。反動はつけない。
- ・反対側の足も同様に行う。



外反母趾は男女比1:9と圧倒的に女性に多く、軽い例も含めると中高年の女性の約3割が悩んでいるとも言われています。足のトラブルを予防するために、セルフケアを心掛けましょう。

