

外反母趾の予防

大 瀨 医 院

院長 大瀨尚孝先生

外反母趾は、足の親指が小指側に曲がり「くの字」に変形したものをいいます。女性に多く、男女比は1対10です。

近年の履物の変化や車社会という変化から、外反母趾は増加、親指が小指側に曲がり「くの字」の角のところを靴にあたり痛みを来たします。本来足には縦、横に土踏まずというアーチがあり、これが低下しへん平足になり「くの字」を来たします。

予防・治療 車は1人1台の時代、歩行が不足し、足部の筋力が落ちへん平足になり外反母趾となります。足部筋力を落とさぬよう、毎日の歩行が予防治療の点からも非常に大切です。

また、20代の女性ではハイヒールを履くことが多く、この場合前足部のアーチが低下し、40、50代ではアーチを支える筋力が落ち、へん平足となり前足部の横幅が広がり外反母趾となります。外反程度は軽症15～20度、中等度は20～39度、重度は40度以上と判定、程度に関係なく痛みがなければ治療不要です。

靴の選択 前足部の狭い靴は、外反を強制するので不適當です。ヒールの高い靴は前足部に体重が集中し外反を来たします。靴選びのポイントは、ヒール高3^{センチ}以下、かかとをしっかり支え、前足部が広く、大き過ぎない、広過ぎない靴を選びます。

矯正装具 足の親指と第2足指の間にはさみ、外反を矯正する種々のものが市販されていますが、その他にも親指を内側にけん引矯正する装具、足底板とサポーターを組み合わせた装具や、靴の中に中敷きで前足部にアーチをつくる装具等があります。

ストレッチング 親指をもとの位置に戻すように、手の指で内反矯正を入浴時に毎日200回程度行うこと。

筋力強化 その後、自力で親指を外転しようと努力すること、これも1日200回程度行います。以上の努力で軽快しないものが手術の対象となります。靴の相談、装具の処方、運動のやり方等の相談は整形外科医へ