

健康一口メモ 外反母趾

外反母趾とは足の親指が外側（小指側）に大きく曲がった状態のことを指します。見た目の変形だけでなく、親指の付け根が出っ張り、靴に当たって痛みを生じます。また、足の裏にもタコができて痛みが出ることもあります。

外反母趾の原因は生まれつきのこともあります。靴や加齢による変形が原因となることもあります。先の細い靴や、ハイヒールはその一因になります。一般に男性より女性が多いことも知られています。

診断は視診とレントゲンで足の骨の開き具合を測定することによって行います。治療には保存的治療（運動療法、装具療法）と手術的治療があります。

まずは保存的治療が優先されます。運動療法では足の親指を内側に開くストレッチを行います。手を使っても良いですし、ゴムで輪を作って両方の親指で引っ張りあっても良いです。また、自力で足の指を大きく開く練習をすることも大切です。足でグー、チョキ、パーをしても良いと思います。装具療法では足の形（縦アーチ、横アーチ）を整える足底板を作成します。外反母趾と言っても、親指が外側に曲がるのではなく、足の形がつぶれて広がった結果親指が外側に曲がったように見えることもあります。このような場合には親指を開くだけでなく、靴で足の中程を締めて足の形を整えることも大切です。

保存的治療で症状が良くならない場合には手術的治療を検討します。手術的治療の良いところは、保存的治療よりも変形をしっかりと矯正することができることです。手術は足の骨を切って形を整えますが、どの骨をどこで切るかは変形の程度によります。

外反母趾に悩まれている方は非常に多くいらっしゃいます。ただ症状がそれほど強くない場合、自己判断でサポーターを購入されて対応されている方も少なくないようです。間違った装具、サポーターはかえって症状を悪化させてしまうこともあるため、気になった場合には一度整形外科医に相談することをお勧めします。