



骨と関節をイメージした
整形外科アピールマーク

が い は ん ほ し
外反母趾



「運動器の10年」世界運動

● 症状 ●

特徴的な症状は足の親指(母趾)の先が第2趾のほうに「くの字」にまがり、つけ根の関節の内側の突き出したところが痛みます(図1)。

その突出部が靴に当たって炎症をおこして、ひどくなると靴を履いていなくても痛むようになります。靴の歴史の長い欧米人に多い病気でしたが、最近では日本でも急速に増えています。



図1. 外反母趾

● 原因・病態 ●

外反母趾のいちばんの原因は靴を履くことで、幅の狭いつま先が細くなった靴を履くと親指のつけ根から先が圧迫されて変形します。ヒールの高い靴はつけ根にかかる力が増えてさらに変形を強くします(図2)。10歳代におこるものは母趾が第2趾より長かったり、生まれつき扁平足ぎみであったりする外反母趾になりやすい特徴があります。最も多い中年期のものは履物に加えて、肥満と筋力低下などによっておこります。

健全な足には縦のアーチだけでなく横のアーチがあります(図3)。外反母趾ではこれらのアーチが崩れて扁平足になると、中ほどにある母趾の中足骨が扇状に内側に開き、それから先の指は逆に靴で外側に圧迫されておこります。



図3. 足の縦と横のアーチ

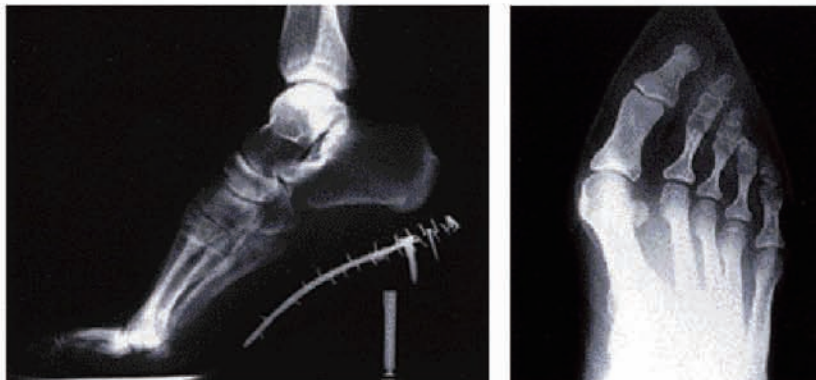


図2. ハイヒールを履いたX線(レントゲン)写真

● 診断 ●

変形は見た目には明らかで、痛みの程度が問題になり、母趾の飛び出しを指で押すと痛む、靴を履いたときに痛む、靴を脱いでも痛むなどに分けられます。
靴を脱いでも常時痛むようになると手術が必要になります。

● 予防と治療 ●

予防

- ◎ 母趾のつけ根はフィットして先はゆつたりとした履物を選びます。
- ◎ 足の指のすべてを開く(グ、チョキ、パー)ような外反母趾体操を毎日行います(図4)。
- ◎ 両方の母趾に輪ゴムをかけて足先を開く体操を行います。
- ◎ 母趾と第2趾の間に装具をはめます(図5)。



制止時 開いた時(パーの時)

図4. 足の指を開く運動



図5. 外反母趾用装具

手術療法

変形が進むと指についている筋肉も変形を助長するように働き、体操や装具ではもとに戻りにくくなります。痛みが強く、靴を履いての歩行がづらくなると手術をします。

外反母趾の手術法には百種類以上ありますが、最も一般的なのは中足骨を骨切りして矯正する方法で、変形の進行の程度により方法を選んで行っています(図6)。

手術は腰椎麻酔か局所麻酔下に1時間以内で、翌日から歩行が可能です。従来の靴が履けるようになるのには2カ月間ほどかかります。



手術前 手術後4年

図6. 外反母趾手術の前後像

