



「Dr 林の足のお悩み相談室」からの抜粋

Q: 外反母趾ですが、最近目に見えて悪化してきている感じです。痛みはあまりないのですが、なにかこれ以上悪化しないような対処法などはありますか？

A: まず「外反母趾」ができる原因ですが、「遺伝」と普段履く「靴のタイプ」が一番大きな原因です。

「遺伝」は外反母趾自体が遺伝するというよりは、扁平足など、足のタイプが遺伝してしまいます。なぜ、扁平足が外反母趾と関係あるのかというと、扁平足の足のタイプは歩行中の体重が持続的に親指にかかり親指の足の筋肉が不安定になり外反母趾を形成しやすい方に指を引っ張ってしまいます。

次に、「靴のタイプ」ですが、きつい靴や先がとがっている靴を履くと親指が外反母趾になりやすいように固定されてしまいますし、ハイヒールも前足に体重がかかりやすくなり、外反母趾ができやすくなります。

外反母趾のなる割合が、女性が男性と比べて圧倒的に多い理由は、遺伝などからくる足のタイプの上に靴の影響でさらに外反母趾にさせるからです。

治療法としては、この原因となることをやめることです。「靴のタイプ」は変えられても「遺伝」は変えられないではないかといわれそうなのですが、前回お話したアーチサポートを使って扁平足を緩和すれば、外反母趾は現時点以上は悪化しなくなります。なのでこのアーチサポートはできれば早期に使い始めるのが効果的です。また、親指にテーピングや矯正の板をつけて寝るのも使われます。

また、長い間放っておくと、親指を元の位置に戻そうとしても戻らなくなってしまいます。そうすると、歩行中に親指があまり屈折せずうまく地面をけれなくなり痛みを伴うようになります。この時点になると、手術しか治療がなくなってしまいます。また、ひどい外反母趾はリウマチ症の方にも見られたりしますので、この場合違う治療が必要になります。