



Dr. 林の 足のお悩み相談室 「外反母趾の対処法」

Q・・・外反母趾なのですが、最近目に見えて悪化してきている感じがです。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はありますか？

A・・・まず外反母趾になる一番の原因は、「遺伝」と普段履く「靴のタイプ」です。

「遺伝」については、外反母趾自体が遺伝するというよりは偏平足など、足のタイプが遺伝します。なぜ偏平足が外反母趾と関係あるのかというと、偏平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るので外反母趾を形成しやすいように指を引っ張ってしまうからです。

次に「靴のタイプ」ですが、きつ

い靴や先が尖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、外反母趾になりやすくなります。

外反母趾になる割合が、男性と比べて女性に圧倒的に多い理由は、遺伝などからくる足のタイプのうえ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、これらの原因となることを止めることです。「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言われそうなのですが、前回お話ししたアーチサポートを使って偏平足を緩和すれば、外反母趾は現時点の状態以上は悪化しなくなります。ですから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という方法もあります。

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う。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蹴られなくなり、痛みを伴うようになります。この段階になると、手術しか治療法がなくなってしまう。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、この場合は違う治療が必要になります。

(林 美香 / 41丁目メディカル 足病科形成手術専門医)

www.mikahayashi.com

mail@mikahayashi.com