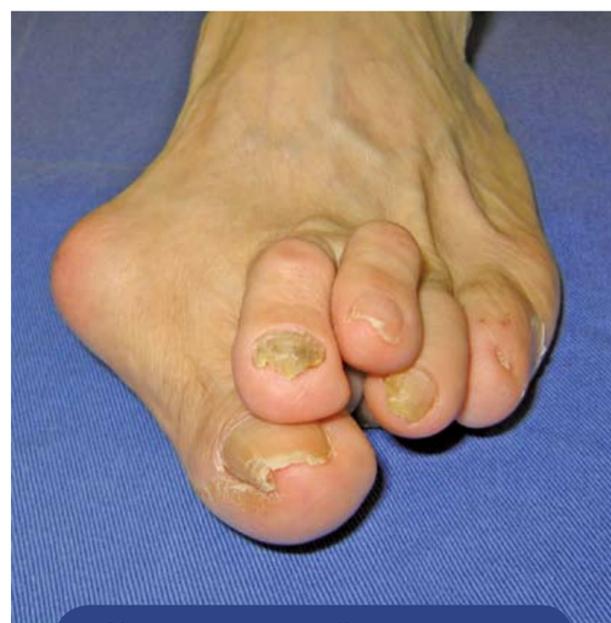
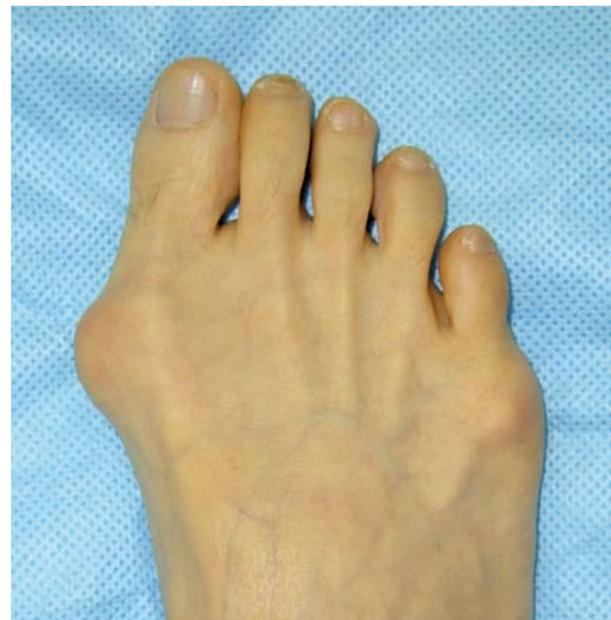




監修/写真提供: 吉野整形外科  
院長 医学博士 吉野匠先生  
<http://www.yoshino-seikei.jp/>

# 外反母趾

外反母趾は、足が横に広がり、親指が小指側に「く」の字に曲がった状態をいいます。悪化すると痛みと同時に歩行が困難となります。



放置すると、悪化することも!

## 発症しやすい人は?

### 内的要因

- 両親のどちらかが外反母趾である
- 生まれつき足の親指が第2指よりも長いタイプや扁平足である
- 女性である (女性の方が関節が柔らかいため)
- 関節弛緩を生じる疾患の合併 (関節リウマチなど)

### 外的要因

- 合わない靴を履き続けることによる影響



足の形に合っていないパンプスやハイヒールなどの靴を無理して履き続けると発症しやすいので注意!

## 治療法① 保存療法

外反母趾は足の縦横の骨の「アーチ」が崩れた状態です。それを矯正するための足底挿板(インソール)を作り着用します。足底挿板は専門の医療機関において保険適用で作成できます。

足の縦横のアーチが崩れると、足の横幅が広がり、土踏まずが低い状態になる



オーダーメイドで丁寧に採型して作られた足底挿板を靴の中に入れて、足の縦横アーチを矯正する



## 治療法② 手術療法

保存療法だけでは外反母趾の症状が改善しない場合、最終手段として手術を行います。但し、手術ではアーチの形成まではできないため、足底挿板との併用が大切です。

手術前



手術後



手術前 (左) 親指がくの字に曲がり、足が横に広がった状態

手術後 (右) 親指がまっすぐになり、足の横幅が狭まっている



## 外反母趾の治療は、「足の外科」を専門とする医療機関に

外反母趾の専門は整形外科ですが、その中でも、足部と足関節の疾患や外傷を中心に診察する「足の外科」を設けている医療機関であれば、より専門的な治療を受けることができます。「日本足の外科学会」のサイトで全国の「足の外科」専門医を検索することが可能です。URL は、<https://www.jssf.jp/>