



外反母趾

あなたは 大丈夫?!

女性に多い足のトラブルの代表が外反母趾。足のアーチの形成とも深く関わっており、関連した足のトラブルも少なくありません(下表)。

横浜市神奈川区 医療法人慶裕会
吉野整形外科 院長 吉野 匠先生



人が多いと思いますが、足には縦と横のアーチがあり、地面から受ける衝撃を吸収したり、歩く際に前に蹴り返すバネの役割も果たしています。

小児期に原因が?

外反母趾を起す過程には、アーチがつぶれる↓扁平足になる↓重心が足の内側に偏る↓親指がねじれる↓外反母趾になる、という一連の変化が生じています。

今日、扁平足や外反母趾の人が増えてきているのは、現代社会における生活習慣の変化が原因と考えられています。歩く機会が少なくなった現代人は、足の筋肉・骨格が貧弱な人が増えており、それが扁平足や外反母趾の原因となっています。

それは小児においても例外ではありません。子どもは生まれたときはみんな扁平足ですが、骨格の形成とともに、小学校2〜3年生頃までには、足のアーチがつくられます。形成が不十分でも、その頃までなら外を走り回って遊ぶなど、足の筋肉を鍛える運動をすることで扁平足は改善されます。夏場には素足で砂浜を歩いたり、鼻緒のあるサンダルや下駄を履くのもよいでしょう。

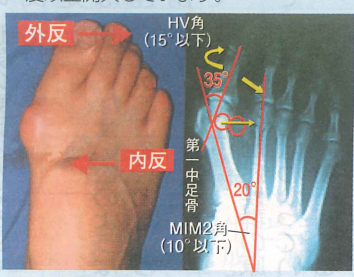
その頃をすぎても扁平足が目立つようであれば、外反母趾やその他の足のトラブルへの進行を

《アーチの低下が原因の足のトラブル》

- 外反母趾
足の親指(母趾)が小指側に曲がっている状態
- 扁平足
足の縦・横のアーチが崩れて、土踏まずがない状態
- 開帳足
足の横のアーチが崩れている状態
- 足底腱膜炎
かかとのつけ根が炎症を起こしている状態
- モルトン病
足の指(とくに3・4指)の痛みやしびれを生じる病態

<外反母趾の診断>

親指の正常な角度(外反母趾角<HVA角>)は15度以下です。外反母趾の重症度判定は
●軽度=15度~25度
●中等度=25度~35度
●重度=35度以上
としています。
※多くの場合M1M2角(下図参照)が10度以上開大しています。



外反母趾の手術:「Mann変法」



さらに拍車をかけているのがハイヒールです。かかとが高くつま先が細いデザインが多いため、親指のつけ根に負荷がかかり、「く」の字に曲がってしまうのです。通勤時はウォーキングシューズを履いて、オフィスで履き替えるといっ

女性に多いのは?

外反母趾は関節がやわらかい人になりやすい傾向があります。女性に圧倒的に多いのは、女性のほうが関節・骨格が弱く、アーチを支える筋力も少ないためと考えられています。

症状が重い場合は、最終手段として手術をおこないます。しかし、手術で指をまっすぐにすることはできても、従来の足のアーチへ戻すことはできません。そのため、手術後も足底板は必要にな

タオル寄せ運動

※足の指でタオルを手前に引き寄せる運動
足裏の筋肉を鍛える
アーチをつくる



ホーム体操

※弾力のある太い輪ゴムなどを、左右の親指にかけて引っ張る運動
母趾内転筋を鍛える
親指(母趾)の関節の拘縮予防



運動で改善を!

また、もう一つ大切なのが、親指のつけ根が「く」の字に曲がったまま拘縮(固まること)しないようにすることです。拘縮がなければ多くの場合、足底板の使用によって親指の曲がりを矯正することが可能です。

改善(痛み、しびれ、タコなど)
③歩容(歩く姿)の改善
一歩きやすく疲れにくくなる

拘縮があると関節が固まってしまっているため、アーチを矯正しても指は元には戻りません。ですから、外反母趾になったら拘縮を防ぐための運動や、ストレッチが効果的です(上図)。

ただし、重度の人がたまたま、重度の人がたまたま、親指のつけ根が「く」の字に曲がったまま親指に無理な力が加わり逆に関節に影響を与えてしまっている場合があります。運動をする際は、必ず専門医に相談してください。

※吉野整形外科ホームページ
www.yoshino-seikei.jp

★今月の星占い★

ルネ・ヴァン・ダール・ワタナベ



牡羊座

3/21~4/19 (9位)

予想外の展開が多く対応に追われる日々になりそう。些細な心配いから対人関係にヒビが入る心配も。言動には普段から注意しよう。



獅子座

7/23~8/22 (3位)

好奇心が旺盛になり、さまざまな分野に興味湧いてきます。学習意欲もアップするので知識を吸収できるでしょう。外食は控えて。



射手座

11/23~12/21 (2位)

人間関係の輪が広がる気配あり。新しい価値観に触れて自分磨きに意識が向くでしょう。思い切ったイメージチェンもオススメ。お酒は適量を。



牡牛座

4/20~5/20 (10位)

予定や計画が変更になりやすいとき。フォローのための雑事が増え、大忙しに。あまり神経質になりすぎず、おらかな気持ちで対処して。



乙女座

8/23~9/22 (4位)

大きなトラブルもなく、平穏なムード。プライベートな時間を充実させることができるでしょう。趣味のレベルアップを図るのも吉です。



山羊座

12/22~1/19 (12位)

ネガティブな思考回路にハマって気分がガタ落ち。他人と比較して落ち込むことも多く、周囲をウンザリさせます。ジムやマシンの利用を。



双子座

5/21~6/21 (7位)

レジャーやイベントへの誘いが多く、華やかなムード。仕事や勉強は手早く片付けてドンドン外出を。体調不良時には漢方薬や薬膳が。



天秤座

9/23~10/23 (1位)

新しい目標や夢中になれることが見つかり、やる気がアップ。前向きな気分で頑張れそうです。食欲旺盛になるので、定期的にスポーツを。



水瓶座

1/20~2/18 (5位)

やる気に火がつきアグレッシブな気分。悩みや問題も楽観視できるので、深刻な状況にはなりません。身体の不調を感じたら即対策を。



蟹座

6/22~7/22 (11位)

何をやってもうまくいかないスランプ期に突入。親切が裏目に出たりやりたいことを反対されたりとさんざん。しばらく状況を見ましょう。



蠍座

10/24~11/22 (8位)

判断に迷う事態に直面して、大弱り。決断はなるべく下旬まで先延ばしにしましょう。肉類の摂取を控えめにすると直感が冴えてくるはず。



魚座

2/19~3/20 (6位)

自己反省のとき。うわべだけの付き合いよりプライベートを充実させることに力を注ぎましょう。ヨガやストレッチで精神の安定を。

こんなときの
栄養補給で“カラダ”に!

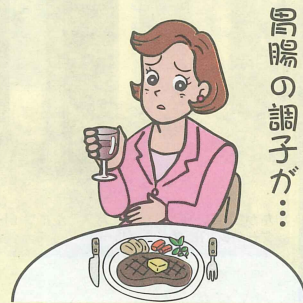
元気な



熱でだるい...



疲れた...



胃腸の調子が...

発熱性消耗性疾患・肉体疲労・胃腸障害などの場合の
栄養補給、虚弱体質、滋養強壮に。



甘草エキス
300mg 配合



・塩酸ピロキシリン
(ビタミンB6)
・アミノエチルスルホン酸

新リコリス「ゼンヤク」

医薬品

※この医薬品は「使用上の注意」をよく読んでお使い下さい。

全薬工業 www.zenyaku.co.jp