信頼の医療情報をもっと身近に

暮しと健康

February 2012 2

要注意！
冬の高血圧

花粉症対策

「疲れ」をすっきり解消

特集
血圧が上がりやすい季節！
冬の高血圧、上手にコントロール

予防と早期治療で症状を抑える
花粉症対策

心身に悪影響！！
「疲れ」をすっきり解消する生活術

ヘルシートーク
ヨーガで伝えたい「無常」の哲学
千葉麗子さん
（インテグラル・ヨーガ講師）

新しい治療
マイクロ波子宮内膜アブレーション

話題の病気
圧挫症候群

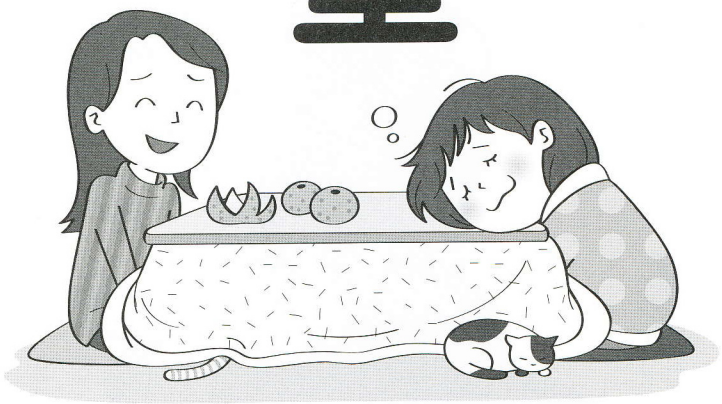
今月の表紙「かまくら」夢村

保健同人社

暮しと健康 相談室

読者の皆さまから寄せられた暮らしや健康に関するさまざまな相談を専門分野で活躍している医師がお答えします。

イラスト／藤田めぐみ



今月の相談

01 脳 水頭症
森村達夫
国立病院機構宇多野病院　脳神経外科　統括診療部長

02 脳 ピック病
森 秀生
順天堂大学医学部附属順天堂越谷病院　神経内科　教授

03 目 白内障
岩崎琢也
東京医科大学茨城医療センター　眼科　科長・教授

04 目 フェイキック手術
井上賢治
井上眼科病院　理事長

05 口 アフタ性口内炎
塩入重彰
国立病院機構横浜医療センター　歯科口腔外科　部長

06 皮膚 アテローマ
住吉孝二
住吉皮膚科　院長

07 肺 クラミジア肺炎
安藤常浩
日赤医療センター　感染症科　部長職務代理

08 呼吸器 声帯機能不全
灰田美知子
半蔵門病院　アレルギー呼吸器内科　医長・副院長

09 整形外科 廃用症候群
柴 伸昌
東京警察病院　整形外科　部長

10 足 外反母趾
吉野 匠
吉野整形外科　院長

11 男性の病気 前立腺がん
布施秀樹
富山大学附属病院　泌尿器科　診療科長・教授

12 女性の病気 乳腺線維腺腫
塚本文音
大阪厚生年金病院　乳腺・内分泌外科　主任部長

13 内分泌 甲状腺術後の声
宮内 昭
隈病院　院長　外科

14 ペインクリニック 神経障害性疼痛
河手眞理子
西荻ペインクリニック　院長

15 料理 漬物
一般社団法人　女子栄養大学香友会

相談募集

体や病気の相談のほか、心の悩みや暮らしの中の素朴な疑問まで、お気軽にお寄せください。

相談方法

年齢、性別、身長、体重、症状、経過、服用している薬、飲酒や喫煙の有無など、必要と思われることは詳しくお書きください。

宛先

ハガキ
〒102-8155
東京都千代田区一番町4-4
保健同人社 「暮しと健康相談室」係

FAX
03-5276-7110

E-Mail
Kurashi@hokendohjin.co.jp
件名に「暮しと健康相談室」と入れてください。

ご注意

○誌上には匿名で掲載します。
○回答は誌上とともにインターネットにも掲載されることがあります。
○個人への直接回答はいたしません。また、医療機関や医師の紹介は行っておりません。
○緊急を要する質問には応じておりません。主治医やお近くの医療機関にご相談ください。
○相談は都合により掲載できない場合もございます。あらかじめご了承ください。
※応募に際しましては、89ページの「個人情報の管理について」をお読みいただき、同意の上ご記入ください。

Question 10

足

外反母趾

角度が43度だが痛みはない。手術をすすめられたが…

59歳・女性。右足の母指の外反母趾があり、親指が重なって歩きづらくなりました。痛みはありませんが疲れやすく、傾斜の角度が43度で手術をすすめられました。手術方法として、①骨を一カ所切る（1週間の入院）、②骨を二カ所切る（2週間の入院で、治るまでに3カ月はかかる）の二つの提案がありました。痛みがないのでできれば手術をしたくありません。痛くなるまで放っておくといけないのでしょうか。①よりも②のほうが確実に治るのでしょうか。

（茨城県　S・R）

Answer

つぶれたアーチが原因に。アーチサポートで様子を見る

400～500万年前にわれわれの祖先が直立二足歩行を始め、樹上から大地へと生活の場を変えたことで足は地面を踏みしめる役割へと変化してきました。しかし現代社会ではわれわれの足はその機能までも失い始めているのです。

近年、増加傾向にある外反母趾もその一つですが、その多くは足のアーチ構造が崩れ、横幅が広がり「土踏まず」がつぶれた扁平足となっています。親指は内転筋に引っ張られ小指側に「くの字」に曲がっていきます。同時に大地を踏みしめる力や地面を蹴り返す力が弱くなり、地面からの衝撃を吸収する機能も失われていきます。

親指の付け根や足の甲、さらに足首などに腫れと痛みを伴うようになり、足裏には胼胝（たこ）ができ、指先は痺れ、ふくらはぎが疲れやすくなるといったように足のアーチのつぶれはさまざまな症状を引き起こす、いわば〝諸悪の根源〟となってしまうのです。

したがって外反母趾の治療で最も大切なのは、このつぶれたアーチを支えるインソール（アーチサポート）を作製し足のアーチを矯正することです。多くはこれにより症状の改善が期待できますが、手術が必要となる場合もあります。

手術をしてもアーチサポートは必要

外反母趾の手術は18世紀後半から行われ始め、100種類以上の術式が考案されてきました。それだけ本症が難治性であることがうかがえます。ご相談にある手術法については内容からは確定できませんが、今日行われている主なものは、McBride法に代表される軟部組織矯正術、Mann法やMitchell法に代表される中足骨骨切り術、Keller法などの基節骨骨切り術、さらに関節破壊を認める症例には関節固定術や関節形成術などがあります。しかし、すべての症例に適用できる単一の手術法はなく、個々の病状に応じて最も適切な術式を選択します。

手術の適応は外反母趾の角度だけで決められるものではなく、日常生活にどのような支障をきたしているかを正しく評価することが大切です。決して見た目の重症度だけで手術を行うようなことがあってはならないのです。また、手術によって「くの字」に曲がった親指を矯正することや幅広の足を狭くすることは可能であっても、つぶれたアーチを正常に戻すことはできないため、術後にはやはりアーチサポートの装着が必要となることも理解しておきましょう。

ご相談の方の場合、外反母趾角は43度と比較的重度ですが、痛みがなく、できれば手術をしたくないということですので、まずはアーチサポートによる保存療法を行ってはどうでしょう。手術の必要性はその効果を見てから検討しても決して遅くはありません。

手術はあくまでも保存療法では症状が改善しない場合に用いられる最終手段であることを、理解しておく必要があります。

私が回答します

吉野整形外科
院長　医学博士
吉野　匠
よしの　たくみ
〒221-0002
神奈川県横浜市神奈川区
大口通 56-5-1F
TEL.045-431-0111
http://www.yoshino-seikei.jp/