

薬局 だより

KI PHARMACY

2023年5月号

外反母趾

(がいはんぼし)



お薬や健康に関するお悩みは、お気軽にケーアイ調剤薬局へご相談下さい。

足の以下のような症状でお困りではありませんか？

- 靴やハイヒールを履くと、足の親指の付け根が痛い。
- 親指の先が外側（人差し指方向）を向くようになり、親指が人差し指と当たって痛い。
- 足の裏の、人差し指の付け根に痛いタコができ、普段の歩行もままならない。



足の親指(母趾)が、人差し指のほうに「く」の字に曲がり、親指の付け根の突き出したところが痛む状態を「外反母趾(がいはんぼし)」といいます。

痛みに耐えながら日々を過ごしている人も多く、身近な病気です。



患者さんの9割以上が女性と言われており、女性なら誰でもなる可能性のある疾患です。

成人女性の約30%が外反母趾を発症しているとも言われています。これは、女性の方が男性より関節が柔らかいことや、筋力が弱いことなどに起因している可能性があります。

外反母趾の原因

外反母趾の一番の原因は、「足に合わない靴を履くこと」です。幅の狭いつま先が細くなった靴を履くと、親指の付け根から先が圧迫されて変形します。



また、ヒールの高い靴を履くと、その傾斜により親指の付け根にかかる力が増え、さらに変形を強くするとされています。

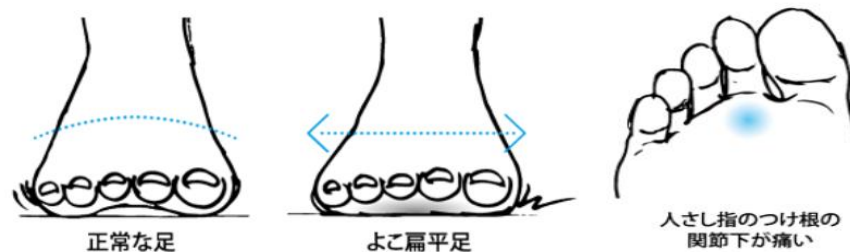
外反母趾になりやすい人



＜足の形＞日本人で最も多いエジプト型は要注意

ギリシャ型、エジプト型、スクエア型の、日本人の占める割合はそれぞれ25%、70%、5%の比率とされています。

最も多くを占めるエジプト型は親指が人差し指より長いため、体重がかかったときに足全体の均衡を保とうとすると、親指の付け根に力がかかりやすくなります。その力を逃すために、関節が内側に變形し外反母趾となってしまうことがあるので、注意が必要です。



＜肥満や筋力低下が原因の場合も＞扁平足・開張足には要注意

扁平足(へんぺいそく)といえば土踏まずが低くなっている状態ですが、実は、足には横方向にも土踏まずがあります。

縦のアーチが弱いタイプを扁平足といい、横のアーチが弱いタイプを横扁平足または開張足(かいちょうそく)といいます。

エジプト型の足と同様に、扁平足や開張足は親指の付け根に力がかかりやすく、外反母趾になりやすいとされています。

また、外反母趾になると足の幅が広くなり、開張足になる傾向があります。足の裏の真ん中に、タコやウオノメはありませんか？これらは開張足が治らない限り、削ってもまた出てくることが多いとされています。

外反母趾の治療方法

治療には、痛みの軽減のため、および変形の進行を抑えるための**保存療法**と、**変形が進み保存療法では痛みが抑えきれない段階で行われる手術療法**があります。保存療法には ①靴指導 ②運動療法 ③装具療法 ④薬物療法があります。

①靴指導

<推奨されている靴>

- 親指のつけ根がフィットして、指先はゆったりとした形のもの
足の指が靴の中で動かせるように、つま先には1~1.5センチほど余裕があると良いでしょう。
- ヒールは低く ●柔らかい素材のもの
- 甲のところでサイズが調整できるもの(靴ひもやマジックベルト等)



★土踏まずのアーチを補強するような形のインソール(中敷き)の併用も有効です。市販のインソールが合わない場合、専門医の処方の下で、義肢装具士がオーダーメイドで作る方法もあります。

★靴選びは、夕方に行うほうがよいです。
その理由は、夕方には足のむくみが起こり、足のサイズが微妙に大きくなるためです。
試着では、靴を3~5分間はいたまま、「座る・立つ・歩く」の動作を行いましょう。



★きつめの靴を嫌がって幅広の靴を選ぶ人がいますが、幅が広すぎる靴は土踏まずの発達を妨げ、扁平足や開張足、さらに意外なことに、外反母趾の原因ともなるので注意が必要です。

★ハイヒールを履く場合、移動の間は別の靴を履くなどして、ハイヒールを履いている時間をできるだけ短くしましょう。



また、甲に太いストラップがついたハイヒールを選べば、甲が固定されて、足が前にずれてしまうのを防ぐことができます。
滑り止め効果のある、貼る中敷きを活用するのも良いでしょう。

②運動療法

- Hohmann 体操…ゴム紐を両足の親指にかけて、離す方向に力を入れる
 - 母趾外転筋運動…足の指でグー・パーを作って指を開く
- 症状が軽度から中等度の場合は、これらの運動で足の筋力を鍛えることにより、痛みを軽減したりや変形の進行を抑えることが期待できます。



★また、裸足で歩くことや下駄やサンダルなどの鼻緒のついた履物を履くことでも、足の筋力を鍛える効果が期待できます。



③装具療法

装具は、痛いところを除圧するパッド、歩行時や夜間に使用する矯正用装具、靴指導でも述べた土踏まずのアーチを補強するインソールの3つに分けられます。



装具の例

④薬物療法

湿布・軟膏・クリームといった消炎鎮痛剤入り外用薬は、他の保存療法と併用することにより、痛みを緩和することができます。

手術療法

変形が進み保存療法では痛みが抑えきれない場合は、手術療法の適応となります。手術の術式は多数あり、変形の程度、足全体の形、体形、年齢、関節リウマチなどの合併症の有無、仕事内容、入院できる日数などを考慮して最適な術式を選択します。最も一般的なものは骨切り術といい、中足骨の一部を切除して変形を矯正する方法ですが、切除の仕方もいろいろあります。それぞれメリット・デメリットがありますので、手術を受ける際には、執刀医からよく説明を聞きましょう。

外反母趾と思っていたら、関節リウマチなど、他の病気が原因だったということもあります。
足の親指の変形・痛みを感じたら早めに整形外科を受診しましょう。