

## <外反母趾②>

今回は外反母趾についてご紹介します

外反母趾とは足の指の変形のこと、親指の付け根の関節が第2趾のほうへ、「くの字」に曲がってしまうことで内側の突き出たところが靴に当たって炎症を起こして痛みが出てしまう病気です。

原因としては、幅が狭く、踵の高い靴を履き続けることで変形が起きたり扁平足、元々の指の長さなどの先天的な要因があります。

診断として、外見上の変形や突出部分を指で押すと痛みを感じるかどうか、変形の度合いを評価するためにX線検査を行います。

～予防方法～

- ・親指の付け根は靴に当たらないようなものでつま先はゆったりしたもの
- ・足の指をすべて開くような運動（じゃんけんの様な動き）を行う
- ・両の親指に輪ゴムをかけて外側へ引っ張り運動を行う
- ・親指と人差し指の間に柔らかいものを挟む

～治療～

外反母趾には保存療法と手術療法がありますが多くは保存的に治療します。痛みに対しては消炎鎮痛剤や湿布など用いられ、変形を矯正する為の装具や足底板などが用いられます。生活上の注意として足先が細い靴、ヒール靴を避け、幅の広いものを選ぶ事が大切です。

前述した予防方法の運動を行うことも非常に効果的です。

装具を用いても改善せず、歩行障害を生じている場合に手術療法も検討されます。もし、歩行時の足の痛みや変形が進行していると感じ始めたら当院でもご相談や指導を行っていますのでお気軽にご相談ください。