安井鍼灸整骨院 NEWS VOL.４８（９月）

こんにちは。安井鍼灸整骨院です。今回は、外反母趾です。成人のおよそ 30%に認められるといわれる外反母趾（がいはんぼし）。母趾（足の親指）のつけ根が飛び出し、その先が小指側に曲がってしまった状態ですが、日本人が靴を履くようになってから足の代表的な疾患となり、痛みに耐えながら日々を過ごしている人も多い身近な病気です。

１．外反母趾とは

母趾が MTP 関節で小指側に曲がり、HV 角が 20 度以上になると外反母趾と診断されます。HV 角が 20 度～30 度は軽度、30 度～40 度が中等度、40 度以上が重度に分類されます。 圧倒的に中高年の女性に多いため、ハイヒールが原因と思われがちですが、ハイヒールを履いたことがない男性でも外反母趾になることがありますし、ハイヒールを毎日履いていても外反母趾にならない女性もいます。生まれつきの足の形（遺伝も大きく影響します）と生活習慣が組み合わさって一定の条件を満たした場合、外反母趾が発症するようです。放置すると、変形が進行することはあっても自然治癒することはありません。

２．エジプト型は要注意

母趾より示趾（足の人差し指）の方が長い形をギリシャ型、母趾の方が長い形をエジプト型、同じ長さの形をスクエア型（正方形型）といい、日本人の場合はそれぞれ 25%、70%、5%の比率と言われています。最多を占めるエジプト型は、体重がかかったときに足全体の均衡を保とうとして母趾のつけ根にねじれた力がかかりやすく、その力を逃すために関節が内側に変形し外反母趾となってしまうことがあるので要注意です。

３．偏平足・開張足も

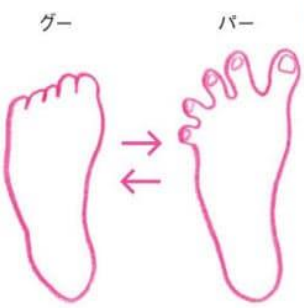
人間は進化の過程で足のアーチ構造を獲得しました。踏み出す動力を産み出すバネ作用、接地の衝撃を緩和するクッション作用、片足でも倒れにくくなる安定作用があります。このアーチ構造は足の裏の足底筋膜という強靭な線維束によって作られますが、このうち縦のアーチが弱いタイプを偏平足、横のアーチが弱いタイプを開張足といいます。エジプト型の足と同様に、偏平足や開張足でも母趾のつけ根にねじれた力がかかりやすく外反母趾になりやすいという論文が多数あり、要注意です。

４．外反母趾を起こしやすい生活習慣は

外反母趾の発症に影響を与える生活習慣は靴の装用以外に報告されておらず、例えば特定のスポーツを行うと発症しやすくなるといった報告はありません。靴を履く習慣があるとはだしに比べ明らかに発症しやすくなり、幅の狭い靴では鶏眼（魚の目）、胼胝（タコ）、外反母趾が増え、かかとの高い靴は胼胝と外反母趾が増えるというデータがあります。どの種類の靴をどの程度の時間使用すると発症するのかというのはまだわかっていませんが、幅が狭いハイヒールが外反母趾発症のリスクを高くするのは間違いありません。

外反母趾に効く足指エクササイズ

グーパー体操

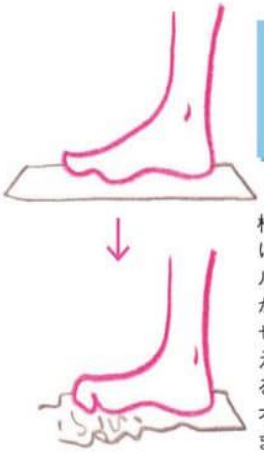


両足の指をグーパーさせる。足の親指関節が硬くなることを防ぎ、親指を横に開く筋肉を鍛える。病態の進行を防ぎ、痛みを軽減させる。入浴中や入浴後に40回がお薦め。

ホーマン体操

両足の親指に輪ゴムを４、５本まとめてかける。かかとを合わせたまま、つま先を外側にゆっくり開いたり閉じたりする。関節が硬くならない効果がある。40回を2セット。

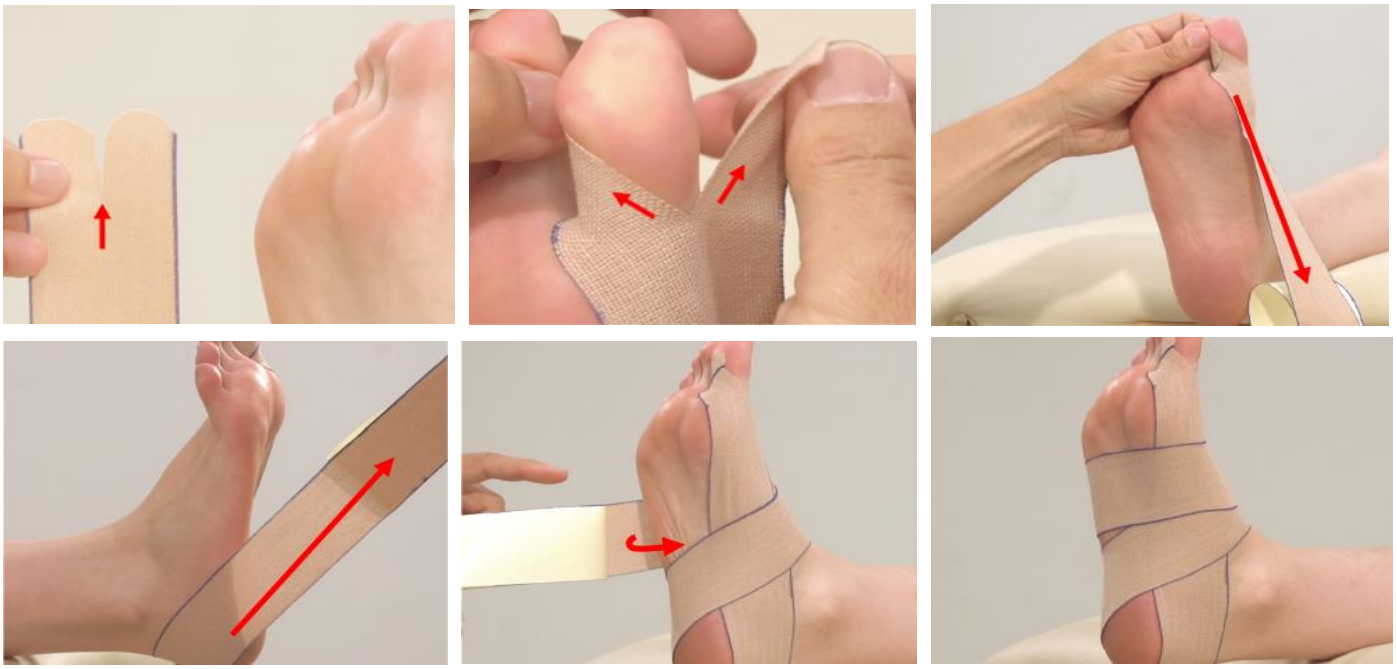
タオルギャザー体操



椅子に座りかかとをつける。床に広げたタオルの端を足の指先でつかみながら、たぐり寄せる。足裏の筋肉を鍛えて、足のアーチを作る。1日1回、フェイスタオル１枚分を端から端まで行う。

軽度～中等度の外反母趾には足指エクササイズで痛みの改善が期待できる。「進行を抑制し、手術を回避した人もいた」(池澤部長)。仕事中のちょっとした休憩時や帰宅後、テレビを見ながらやるのもいい。毎日、少しずつ習慣づけることが大切。

外反母趾のテーピングの巻き方



①テープの片方に切り込みを入れます。

②親指を切り込み部分ではさみます。爪にテープを被せないように注意してください。

③親指のつけ根から、足部内側からかかとに向けて貼ります。

④外側のかかとから足底へ巻きます。

⑤親指のつけ根から足の裏へ、一周して包み込みます。

⑥完成です。

安井鍼灸整骨院　０７８－９９５－９４６１　新患の方は、来院前に予約の御協力をお願いします。

9：00～12：00　16：00～21：00(月～金)　８：３０～13：00　16：00～20：00(土)

駐車場正面に２台　キッズスペースあり　夜２０：３０まで受付　詳しくはHPをご覧ください。

兵庫県明石市大久保町大窪１９２１番地の１クレージュ山手１０１号(カラオケまねきねこ横)