外反母趾の治療

広島市南区医師会監事
真田整形外科リハビリ科理事長　真田　諭

外反母趾で悩む方が増えています。痛みや変形、胼胝（たこ）、靴がはきにくいなど、症状は多彩、切実です。外反母趾とは足の母趾（親指）が付け根の関節から「く」の字状に第二趾の方へ曲がった状態で、曲がり角度が三〇度以上になると先に述べた症状が深刻となってきます。

外反母趾の主な原因は、ご婦人でハイヒールのようなつま先が細く踵の高い履物を愛用することです。高齢になると筋力低下や肥満も一因となります。また母趾が第二趾より長い（ギリシャ型の足）ことや扁平足など先天的あるいは体質的なことも原因となります。

外反母趾では曲がった分だけ母趾の付け根の関節（MP関節＝母趾の先から二番目の関節）が亜脱臼しているために、関節症となります。曲がった部分の突出した部分が履物と当たるなどして炎症（バニオン）を起こします。また進行すると足の筋肉のバランスが崩れ、筋力により外反が助長されます。

外反母趾には第五趾（小指）の内反を合併していることが多く、母趾と第五趾が下にもぐりこんで、他の三本がハンマートウ変形となっているのをよく見かけます。こうなると関節の突出部に痛みを伴う胼胝が出現しやすく、特に第二、三趾の足底で中足骨頭部に大きな胼胝を形成します。痛いからと削っても骨の突出が原因ですから、いずれ再発します。

自然経過は、治癒に向かうことはほとんどなく、次第に重症化してしまいます。多様な装具が開発されていますが、大勢を変えるほど有効なものはない印象です。従って治療は根治を求めるなら、手術が最も合理的であると考えるに至っています。中足骨の骨切りをするミッチェル変法などが良いとされています。私はこれまでに百数十例の手術をさせていただきましたが、概ね良好な結果を得て喜んでいただいています。何より人工関節などと違って、自身の骨の向きを変えるだけで変形、痛み、胼胝などの難題を解決し正常にできるので、完治まで二、三ヵ月を要しますが、優秀な治療法と考えています。

キラリ
マイシティ　マイドクター
広島市医師会
www.city.hiroshima.med.or.jp