

外反母趾の原因と治療

外反母趾は現代病？

外反母趾は、母趾の付け根の関節が第二趾の方へ「くの字」状に屈曲変形していく疼痛性疾患で、発症頻度が高く、女性に多いのが特長です。曲がり角度（外反角）が30度を超えると、痛み、胼胝（たこ）、趾の重なり、靴が履きにくいなどの症状が深刻になってきます。

外反母趾は、足の外科医療の歴史では比較的近年に治療の対象となったとされています。発症には生活様式や環境が大きく影響すると考えられ、特にハイヒールなどつま先が細くなった履物が原因となることでよく知られています。実際、わが国で1965年から1975年にかけて、革靴の生産増加に比例して、外反母趾の手術件数が増加したことが確認されています。



エジプト型の足

外反母趾の原因として、母趾が第二趾より長い（エジプト型前足部）ことや、足内筋のバランスの悪さ、フットアーチ（土踏まず）を保つ筋力が弱く扁平足であることなど先天性の要因も挙げられます。また、外反母趾は第五趾の内反を合併していることが多く、この第五趾の内反（これにより開帳足となる）も外反母趾の主因の一つとして考えられています。

外反角は次第に年齢とともに増悪し、自然経過で治療方向に進むことは稀と思われまます。保存治療として生活指導などを行います。ストライプが付いた装具など

はほぼ無効と考えており、術後以外は使っていません。

根治には手術が効果的

外反母趾では、絶対手術適応というのは当然ありません。しかし外反母趾の手術は中足骨の向きを矯正し、足内筋のバランスを正すとてもリーズナブルなものであり、膝や股関節の手術のように巨大な人工の金属で生体を置き換えるといったものではありません。術後は、向きを変えた中足骨が癒合するまで、特殊なワイヤーで固定しておくねばなりません（約1ヶ月）し、その後約1ヶ月ほどリハビリ（タオルギャザーなど）が必要です。しかし、痛みや胼胝が改善します。こう考えれば、少々大変な思いもしますが、手術も有益な選択肢といえます。



真田整形外科
リハビリ科理事長
真田 諭