

その足の痛み・・・外反母趾かもしれません！！

『歩いていると足の裏が痛くなる』『ヒールを履くと親指が靴に当たって痛い』などなど・・・。日常的に気になってしまう足の痛みはありませんか？

外反母趾は進行してしまうと痛みが強くなり、私生活に大きな影響を与えてしまいます。実際に痛みが強くなってしまった患者様たちからは「今まで履いていた靴を捨ててしまった」「通勤時間が憂うつになった」「趣味でしていたゴルフやテニス、ジョギングなどの回数が減ってしまった」「歩く時間の長い旅行が出来なくなった」といったお声があります。外反母趾は初期段階であればストレッチや筋力トレーニングで進行を防ぐことができます。また、進んでしまった場合でもそれ以上の進行を防ぐとともに、痛みを緩和することができます。



外反母趾とは？

特徴的な症状として、足の母指（親指・母趾）の先が人差し指（第2趾）のほうに「くの字」に曲がり、つけ根の関節の内側の突き出したところが痛みます。その突出部が靴に当たって炎症を起こして、ひどくなると靴を履いていなくても痛むようになります。

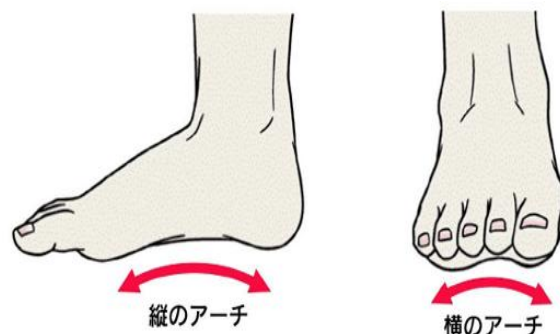
靴の歴史の長い欧米人に多い病気でしたが、最近は日本でも急速に増えています。



外反母趾の原因と病態

外反母趾の一番の原因は靴を履くことで、幅の狭いつま先が細くなった靴を履くと母指のつけ根から先が圧迫されて変形します。ヒールの高い靴はつけ根にかかる力が増えてさらに変形を強くします。

10歳代に起こるものは母指が人差し指より長かったり、生まれつき扁平足ぎみだと外反母趾になりやすい傾向があります。最も多い中年期のものは履物に加えて、肥満と筋力低下などといった加齢の要因も加わってきます。健康な足には縦のアーチだけでなく横のアーチがあります。外反母趾ではこれらのアーチが崩れて扁平足になると、中ほどにある母指の中足骨が扇状に内側に開き、それから先の指は逆に靴で外側に圧迫されておこります。



【一般的な足のアーチ】

※外反母趾を放置してしまうと、様々な病気や怪我に繋がる恐れがあります※

外反母趾は変形が進むと、安静時にも痛みが生じるようになります。様々な対処法がありますが、最終的には手術をしないと痛みが取れなくなってしまうケースもあります。外反母趾になりやすい人の特徴として、先ほどご説明した“足のアーチが崩れ”があります。

足のアーチが崩れると日常的にからだの重心のバランスが崩れやすくなり、不良姿勢に繋がります。そのため、首から肩、腰、股関節や膝関節、足に痛みが生じやすいからだになってしまいます。

●膝が外側を向いていく・・・

いわゆる“O脚”の状態です。50歳以上の男女、特に女性に多いと言われている“変形性膝関節症”になりやすい状態になってしまいます。

●股関節が開き腰が落ちる・・・

股関節の安定性が落ちると姿勢が崩れやすくなります。それに伴い腰痛が起こりやすい姿勢になってしまう恐れがあるとともに、加齢により”変形性股関節症“になってしまう可能性があります。

●そのほかにも・・・

「ヒップダウンしてお尻回りや大腿部に脂肪がつく」、「ねこ背になり肩こり腰痛になる」、「バストダウンと二の腕に脂肪がつく」、「頭でバランスをとるので顔が前にいく」、「フェイスダウンする」、「外反母趾が悪化して外出したくなくなる」、

「外出しないのでストレスがたまり精神的にも疲れる」などなど・・・。姿勢が崩れることで日常生活に支障をきたす症状が様々あります。

私の足は大丈夫?!セルフチェックで外反母趾かどうか確かめよう!!

- 合わない靴をムリに履いていると足が痛い
- 親指が「く」の字にまがってきた
- 指と指の間に皮膚のトラブルがある
- 親指の出っ張った部分が痛くなったり腫れる
- 足裏にタコができやすい
- 巻き爪になっている

また、右図のように紙を使って確かめることもできます。正常角度は10~15°とされています。図の角度が15°以上であれば外反母趾の恐れがあります。



このような項目に一つでも当てはまる場合は外反母趾の可能性が高いです。形は変わっていないから大丈夫と言う訳ではありません。これから、加齢とともに時間をかけて変形していきますので気をつけましょう。

☆当院では

チェック項目にひとつでも当てはまった方は是非一度当院へお越しください。

来院頂いた際に、医師の診察にて症状を調べ、その症状に応じて物理療法やリハビリを行っています。

リハビリでは理学療法士が患者様とマンツーマンで治療を進めていき、痛みの部位、関節の動きの範囲、身体の筋力、動き方などを評価することで痛みの原因を追求します。評価の結果明らかになった問題点に対して、運動療法（関節可動域運動、筋力増強運動等）を中心に共に症状消失・再発防止を目指していきます。

足の痛みでお困りなことがありましたら、当院を受診し医師に相談してみてください。

チェック項目にひとつでも当てはまった方は是非一度当院へお越しください。

来院頂いた際に、医師の診察にて症状を調べ、症状に応じて電気治療やマッサージなどの物理療法やリハビリテーションにて治療を行います。

引用文献

<http://ashinoonayami.com/2016/09/749/>

<http://ashinoonayami.com/2016/06/363/>

http://www.joa.or.jp/public/sick/condition/hallux_valgus.html

https://ci.nii.ac.jp/els/contentscinii_20180327171227.pdf?id=ART0002610270