

Q2 外反母趾の原因は？

あなたは大丈夫？
外反母趾の危険因子

- 親、兄弟・姉妹、
祖父母に外反母趾の人がいる
- 女性である
- 先の細いハイヒールを
よく履く

外反母趾は、多くの場合、危険因子がいくつか合わさって発症します。とくに家族に外反母趾の人がいる女性は、靴選びに気をつけましょう。

また、女性だけでなく、男性も50歳以上になると発症しやすくなります。痛みがある場合は我慢せず、整形外科を受診してください。



外反母趾の発生には、遺伝（家庭内発症）や靴、加齢などが関係していると考えられています。また、男性に比べて女性に圧倒的に多く、女性であること自体が危険因子となっています。女性に多い理由については、まだ解明されていませんが、日本を含め、さまざまな国で行われた調査により、女性に多い病気であることは明らかです。

遺伝（家庭内発症）については欧米で実施された複数の調査で明らかになっており、米国で行われた調査では、外反母趾手術患者の84%で両親または祖母に外反母趾がありました。加齢については、日本で行われた調査により、高齢になるほど外反母趾の有病率が増加傾向にあると報告されています。

A 遺伝、女性、靴が主な原因
加齢により増加するとの報告も

教えて
ドクター！



知っておきたい
健康相談室

足の親指が変形して痛む

外反母趾

がいはんぼし
外反母趾という足のトラブルを抱えている人は少なくありません。

外反とは「外側に曲がる」、母趾は「足の親指」を意味しています。

外反母趾は圧倒的に女性に多く、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。放置すると歩きづらくなる場合がありますので、早めにケアをすることが大切です。



監修 垣花 昌隆

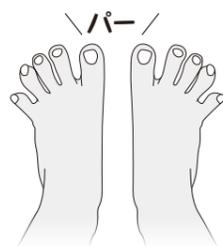
かきはな・まさたか
獨協医科大学埼玉医療センター 整形外科・講師
2000年獨協医科大学卒業、同大学越谷病院整形
外科入局。University Maraya medical center、千
葉県こども病院、新久喜総合病院を経て、20年獨協
医科大学埼玉医療センター第一整形外科・助教、21
年より現職。日本整形外科学会専門医、日本足の外
科学会評議員(外反母趾診療ガイドライン策定委員
など)、日本小児整形外科学会評議員

Q3 治療法について教えてください。

運動療法の例

足指を開く

足指をパッと広げる運動をくり返す。グー・チョキ・パーも効果的。



タオルギャザー

イスに浅く腰かけ、床に置いたタオルを足の指でたぐり寄せる。端までたぐり寄せる動きを5~10回くり返す(片足ずつ)。

ほかに、ゴムバンドを用いる体操などもありますので、整形外科の担当医に相談してください。

多くの場合、まずは次のような保存療法で痛みを和らげます。

- ▼靴選びの指導
かかとが高すぎない、つま先が細くなく、つま先に少し余裕がある、足の甲やかかとがしっかりと固定されている、横幅が広すぎない、素材が柔らかい靴を選ぶことが大切です。これは外反母趾の予防にもなります。
- ▼運動療法
左図のような運動により、足の裏と指の筋肉を鍛えます。とくに母趾外転筋は重要です。
- ▼装具療法
足の親指と隣の指の間に挟ん

で親指の位置を矯正する装具、痛み部分への圧力を和らげるパッド、土踏まずや5本の指のつけ根を結ぶ横アーチを高くしたインソール(足底挿板)などを使います。

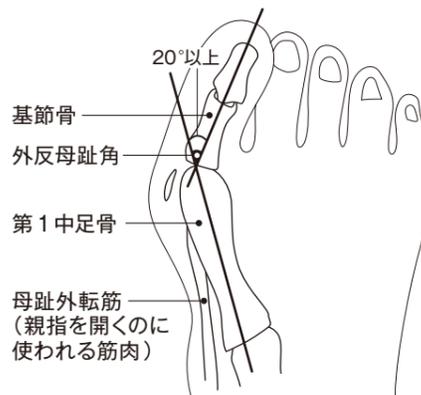
- ▼薬物療法
消炎鎮痛薬入りの湿布や軟膏、クリームなどを、ほかの保存療法と併用します。

保存療法でも痛みが改善しない場合には、手術が検討されます。おもな手術法は、第1中足骨を切り、骨を正しい位置に戻して変形を直すもので、さまざまな術式があります。

A まずは靴の見直しや運動、
装具、薬などで痛みを和らげる

Q1 外反母趾はどんな病気ですか？

外反母趾の特徴



症状

突出した部分(バニオン)が靴に当たり、痛みが出ます。また、足の裏にタコができて、痛みが生じることもあります。

A 足の親指が外側に曲がり
つけ根が内側に突き出る病気

外反母趾は、足の親指が外側(隣の指の方向)に曲がり、さらに、親指のつけ根の関節が引っ張る病気です。

内側に突出した部分はバニオンと呼ばれ、このバニオンが靴に当たると痛みが生じます。また、足の裏にタコができて痛みをとまなうこともあります。そのほか、外反した足の親指が隣の指を押ししたり、重なったりすることで、第2趾や第3趾に変形や痛みが生じる場合もあります。

さらに進行すると、バニオンが炎症を起こしたり、関節が脱臼したりして、痛みが慢性化する場合があります。

整形外科では、まず見た目に足の親指が外反している場合に外反母趾を疑い、エックス線検査によって診断を確定します。日本整形外科学会の「外反母趾診療ガイドライン」では、親指の基節骨と第1中足骨がつくる外反母趾角が20度以上ある場合を外反母趾としています(左図参照)。