

こちら  
子どもスポーツ診療室

足の親指(母趾)が人さし指の方向(体の外側)に曲がり、付け根にこぶができる外反母趾。ヒールの高い靴を履く女性に多く見られるが、子どもの発症例もある。症状がひどくなれば靴を履いていなくても痛み、手術が必要になる。徳島大大学院運動機能外科学の殿谷一朗助教に外反母趾の症状や予防法を聞いた。



殿谷一朗助教

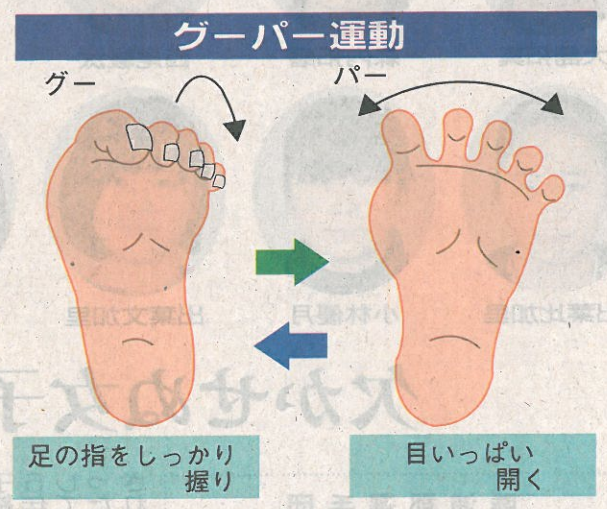
症しやすいと言われる。遺伝も関係し、家族に外反母趾の人がいる場合は、約6〜8割が発症するとの調査もある。

外反母趾は、激しい運動によって靴の中で足が前に滑り、足の指が圧迫されると起こりやすくなる。長時間走ったり、急に方向転換したりする競技では、特に足の親指の付け根に負担がかかりやすい。運動量が増えるほど、症状を悪化させてしまう。

足の骨格の形状で、もともと外反母趾になりやすい人もいる。10代だと、足の親指が人さし指より長かったり、生まれつき扁平足ぎみだったりすると発症しやすい。足先の親指の付け根がフィットしている靴を選ぶのは、靴選びが大切。履いたときに足の親指の先を動かせる空間があり、付け根がフィットしている靴を選ぶ。弾力がある柔らかい素材が適している。足の親指周辺の筋肉バランスが保たれていない子どもの治療は、手

外反母趾

足のグーパー運動有効



術を用いない保存療法が中心となる。運動療法では、足の指でじゃんけんの動作をするグーパー運動が有効。やり方は、足の指をしっかりと握り、目いっぱい開く動作を繰り返す。萎縮した足の指の筋肉をほぐし、伸びきった靭帯を引き締める効果がある。踏ん張る、踏みしめるといった足本来の機能やアーチ構造の回復につながる。両足の親指にゴムをかけて足先を左右に開く運動も有効だ。

矯正治療では、足の親指と人さし指の間に器具をはめ、親指を体の内側に引っ張るようにつまみ、関節の可動域を広げている。(山口和也)

保存療法が効かない場合は、手術が必要になる。最先端の外反母趾治療が行われる米国で、数多くの症例を診てきた殿谷助教は「足に合った靴を履いたまま、外反母趾の要因になる。最近では発症の低年齢化が進んでおり、親がチェックして、痛みを軽減する前に治療を受けてほしい」と呼び掛けている。(山口和也)