



ごとう整骨院News

<http://www.goto-hand.com/>

当院キャラクター「ほねボーヤ」

Vol, 24 11月号

外反母趾について

今回は女性に多い外反母趾についてです。外反母趾とは母趾のMP関節部で基節骨が外転（小指側に動く）・内旋（捻れる）し、MP関節周囲に疼痛を生じてくる疾患であり、生活の欧風化に伴い、最近日本においても急増しています。

○外的要因

最も大きな要因として靴の問題があげられる。本症はほぼ10対1の割合で女性に頻発するが、これはハイヒールなどのつま先の幅が狭く踵の高い靴を履くことにより、第一趾（親指）の前内側に荷重が集中する為と考えられている。

○内的要因

家族発症の報告も多く、遺伝的な要因が関与していることが示唆される。また外反母趾を発生しやすい足の特徴として、第一中足骨内反・扁平足・第二趾に対して母趾が長いエジプト足・第一足根中足関節の不安定性のある足などがあげられる。

○変形のメカニズム

変形の元となる基節骨は足の筋力のバランスによってその位置を保っている。一度バランスが崩れると、筋作用は逆に増悪因子となり、変形を進行させることとなる。

○症状

変形、疼痛、タコ、機能障害がある。

1) 変形：程度は年齢と共に著しくなる。初期から中等度の例では、他動的に母趾MP関節を内反方向に動かせるが、進行した例では動きは少なくなる。

2) 疼痛：パニオン（親指の付け根が赤くはれ上がり膨らむ事）、タコによる局所の痛みがある。足全体のだるさ、重苦しい疼痛を訴えることもある。朝方は軽く、夕方方に強い傾向がある。

3) タコ：タコ形成は若年者に少なく、年齢と共に増える傾向がある。母趾内側・小趾外側・第二・三趾MP関節底側部に多い。
4) 機能障害 靴の形がくずれ、足に合う靴がないなどの訴えがある。歩行が不自由であり、走りにくくなる。

○鑑別診断

関節リウマチ、痛風、乾癬性関節炎などは外反母趾変形を伴う。

治療法が異なるので、必ず除外しておく必要がある。

○保存的療法

- ・ハイヒールなどの先の細い靴を履かない。
- ・こまめに靴を脱ぐ。
- ・長時間の歩行を避ける。
- ・体重の減少を図る。
- ・母趾MP関節を内転させ、内在筋の拘縮を予防する体操によって変形の増大を防止する。
- ・母趾を自力で内転させる運動。
- ・MP関節部の痛みに対しては、消炎剤の投与。
- ・合併するタコに対してはパッドを処方。

・変形の矯正には装具療法。↓装具を装着する際には、中足骨の内反を抑制するように中足部を締めること、基節骨の外転・内旋を矯正することに注意する。
靴を履く際には邪魔になることが多いので夜間だけの着用になることが多い。

外反母趾のお悩みはお気軽にして下さいね。

(院長 後藤 健司)

診療時間

9:00 ~ 12:30
15:00 ~ 20:00
土曜日は午前中のみ
日曜・祝祭日は休診
11/6・20(日)
午前中診療します

自律神経リラクゼーション療法は当院の独自療法です。他院では受けられません!!!
今月院長は11/16(水)お休みです。

048-942-0510
診療時間のみ受付です

ごとう整骨院

携帯サイト

