

Ledya Home Doctor

レディアホームドクター

Q&A

足の親指が曲がってしまって靴を履くと痛くて困ります。外反母趾ではないかと思うのですが。

女性に多い外反母趾 足の筋力不足が原因

下肢静脈瘤の診療を専門に行うようになって、静脈瘤以外の足のトラブルが多いことに驚いています。特に外反母趾や胼胝は多くの女性が困っています。親指が小指側に15度以上曲がっていれば外反母趾です。予備軍も含めると来院する女性の8割以上に見られます。

親指と小指とかかとを結ぶ三つのアーチで足は支えられています。このアーチが崩れると、足の横幅が広がり、靴に圧迫されて外反母趾のリスクが高くなります。アーチの崩れのチェックポイントは ①土踏まずの有無 ②中指の付け根にタコができていないか(アーチが保たれていれば中指の付け根には体重がかからないので硬くなることはありません)一。

足のアーチが崩れる原因は足の筋力不足です。親指でしっかり地面を踏み締めて歩くチャンスが減っています。また、背骨や骨盤を支える体の深部の筋肉が衰えて足にかかる負担が高くなっています。

チェックの結果、アーチが崩れていることが分かったらヒールの低い幅広の靴、アーチを矯正する中敷き(保険適応)も重要な役割を果たします。不安があれば専門医へご相談ください。



回答医師

諸國 眞太郎 先生

医療法人社団操仁会理事長。岡山第一病院 下肢静脈瘤日帰りセンター長(1)。諸國眞太郎クリニック院長(2)。1981年岡山大学医学部卒業。末梢動脈疾患、下肢静脈瘤など血管外科に携わる。

■ (1) 岡山市中区高屋343 TEL.086-272-4088

■ (2) 岡山市北区錦町6-17 OWLSTYLE錦町2 4階
TEL.086-224-1313

URL <http://www.varix.jp> E-mail laser@varix.jp