Q 外反母趾について教えて下さい

外反母趾にご用心！

A 下肢静脈瘤の診療を専門に行うようになって驚いたことがあります。それは、静脈瘤以外の足のトラブルを抱えている女性が多いことです。特に多いのは外反母趾、タコです。

親指が小指側に15度以上曲がっていれば外反母趾です。予備軍も合わせると来院する女性の8割以上になると思います。

足は、親指のつけ根、小指のつけ根、かかとの3か所を結んでできる3つのアーチで支えられています。このアーチが崩れると、足の横幅が広がり、指が靴に圧迫されて外反母趾になるリスクが高まります。アーチの崩れをチェックするポイントは①土踏まずの有無②中指のつけ根にタコができていないかどうか。（アーチが保たれていれば中指のつけ根には体重がかからないので、この部分が硬くなることはありません。）

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、足の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をはくのが望ましいだけでなく、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。

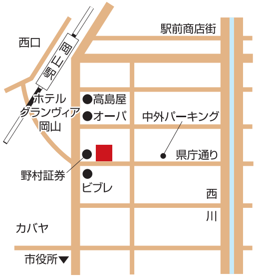
下肢静脈瘤日帰りセンター
諸國眞太郎クリニック
院長　諸國眞太郎

完全予約制

［診療科目］■下肢静脈瘤日帰り治療外来 ■フットウェア外来 ■バスキューラボ（血管検査室）■サプリメントドック

【予約方法】診察をご希望の方は、お電話でお問い合わせください。

下肢静脈瘤日帰りセンター
諸國眞太郎クリニック
SHOKOKU SHINTARO CLINIC

岡山市北区錦町6-17 アウルスタイル錦町2 4階　TEL.086-224-1313　FAX.086-224-1319
URL:http://www.varix.jp　E-mail:laser@varix.jp

※お車でお越しの方は、当院契約駐車場「中外パーキング」を利用していただきますと1時間のサービス券を発行いたします。