



のびる  
鈴木伸治

常葉大学浜松キャンパス  
保健医療学部理学療法学科教授

# 健康なカラダで Let's Dance!!

第27回

## 外反母趾

みなさんこんにちは！  
ダンス楽しんでますか？

今回は皆さんにもお馴染みの「外反母趾（がいはんぼし）」についてお話したいと思います。外反母趾になってすでに治療を受けている方、外反母趾気味かな？と心配なさっている方などたくさんいらっしゃるかもしれませんが、今回はあまり参考にならないお話をいたしますのでどうかお許してください。お茶などのお供に気軽に読み流してください。

私がまだ髪の毛がふさふさしていた頃から、この外反母趾は患者さんにとっても医者にとってもすこぶるやっかいな存在でした。そして最近の日本整形外科学会に参加して発表を聞いている限り、この状況はほとんど変わっていないようです。外反母趾は今なおやっかいな存在と言えるでしょう。

ほとんどの外反母趾は大人になってから出てくるもので、月日が経つにつれてひどくなっていきますが、原因ははっきり分かっていません。少々横道にそれ



上からの荷重に耐える足底のアーチ（土踏まず）

ますが、扁平足（正式には外反扁平足）も大人になって出てくる場合があります。足にはアーチ構造（土踏まず）があり、このアーチ構造は、長崎にある石造り二連アーチ橋の眼鏡橋が有名ですが、上からの大き

な荷重に耐える理想的な構造です。足にも跳んだり跳ねたりする時に上から大きな荷重がかかるので、アーチ構造があるというのはなんとなく納得できます。足のアーチには、かかとからつま先にかけて縦方向の縦アーチ（内側・外側の2つ）とつま先の根元にある横方向の横アーチがあります。足の内側にある後脛骨筋という筋肉が、吊り橋を支えるケーブルのように縦アーチを支えているのですが、もともと血液循環が芳しくない筋肉で、加齢によってこの筋肉が徐々に脂肪組織に置き換えられ脂肪化していくと、力が不足して縦アーチを支えきれなくなってしまうのです。こうして縦アーチを支える後脛骨筋が破たんすることによって、若い時にはなかった扁平足がでてくる場合があります。

おそらく外反母趾も扁平足と似たような病態生理が背景にあると考えられます。外反母趾は母趾（足の親指）が単純に外側に向いているというわけではありません。外反母趾があると、つま先の根元に本来あるはずの横アーチ構造が失われて平らになっていることが分かります。外反母趾では足の横アーチ構造が潰れているのです。横アーチが潰れてしまうと、足のつま先の根元の横幅が大きくなります。この結果、母趾の付け根の骨はスジに引っ張られてつま先の中心に向かう、すなわち身体の外側（小指側）に向いていきます。母趾が身体の外側を向くこと、これを外反母趾と言うのです。外反母趾が成立する病態生理はさらに複雑なものかも

外反母趾の症状



親指の付け根が内側に飛び出し、指先は外側（小指側）に向く

しませんが、この横アーチが破たんしていることが外反母趾成立の一因であることから、いくつかの保存的治療（オペ以外の治療）の戦略が練られてきました。「いくつか」と申し上げた通り、たくさんの治療法があるということは、実は決定打がないということの裏返しなのです。

まず、母趾が外向きになっているのだから内向きに戻す装具という案が生まれます。しかし、スジに引っ張られて母趾が外向きになるわけですから、

その母趾を無理やり戻す元に戻すように固定する装具だと、スジがさらに緊張するだろうと想像できますし、実際、長時間の装着は耐えられないという人が少なくありません。次に考えられるのが、破たんしてしまった横アーチ構造を下から支えるという案です。足底板を靴に挿入したり、あるいは足に直接ベルトで固定し、足底側から横アーチを持ち上げようというわけです。これは一見、理にかなっているように見えますが、単に足底を圧迫するだけで、痛いものさっぱり効果がないという人も少なくありません。そこでさらなる案は、広がったつま先の根元部分の横幅が狭くなるようにテーピングすることで横アーチ構造を復活させようというものです。この場合、テープは母趾の付け根のやや上の背側から始め、足底を通過して小趾の付け根のやや上の背側で終えるという方法で貼ります。伸縮テープの方が良いでしょう。足のテーピングの基本ですが足背は必ず空けるようにします。つまり、ぐるりと一周して巻いてはいけません。血行障害を起こしかねないからです。この方法は軽度な場合や外反母趾気味の人には効果があります。また、外反母趾の発生が単純に「スジに引っ張られて」起きる場合ばかりではないので、進行して高度な変形になった場合はテーピングでも大きな効果は期待できません。しかもテーピングを除去すると元の木阿弥で、結局少しずつ悪化していきます。つまり、根本的な治療が分かっていないので、オペ以外の治療法ではいずれもゆっくりに増悪していくということになります。

●タオルギャザー



▲足の指で床に敷いたタオルを手繰り寄せる



ところで、筋肉が原因で外反偏平足になるということですし、エビデンス（根拠）はほとんどありませんが、外反母趾にも筋肉の加齢が関与していることは大いに考えられることです。足底板をしたり、テー

ピングをしたりするだけでは効果がなければ、やっぱり積極的に攻めの姿勢で筋トレですか？ 残念ながら、これも有効な方法が確立されているとは言えません。一般的に勤められているものに「タオルギャザー」とよばれるエクササイズがあります。これは椅子に腰かけた状態で、床に広げたタオルを足の指で手繰り寄せるというものです（写真参照）。しかし、効果については、今のところエビデンスは得られていません。ちなみに外反母趾をオペで治すこともあります。外反母趾はこれまで非常に多くの手術方法が提案されてきました。たくさんあればあるほど選択は難しくなりますが、オペを選択する場合は、医師にメリットとデメリットをくれぐれも良くお聞きしてから決心してください。

個人的な趣味といいますか、何の根拠もありませんが、私は、軽度の外反母趾や外反母趾気味の人には「縄跳び」を勧めます。もともと、なぜ足にアーチ構造があるのかということを考えてみると、跳んだり跳ねたりするためです。しかし、跳んだり跳ねたりする活動がなくなるとアーチ構造も不要になっていくのではないのでしょうか。つまり扁平足も外反母趾も足という局所の「安静行動」の結果かもしれません。運動しやすい靴を履いて跳んだり跳ねたりするのは良い予防法かもしれません。また、読者の皆さん、特に女性の方は、ハイヒールを履いて踊られていると思いますので、踊り終わったら、足指を解放してあげるよう心がけてください。それも予防法の一つです。