

がいはんぼし 外反母趾

● 症状

● 外反母趾とは—

足の親ゆび（母趾）が外側に曲がった変形（外反）を示す病態を外反母趾と呼びます。

● 症状

外反母趾の症状にはいろいろなものがあります。典型的な症状は、外反母趾に伴ってゆびの付根内側が突出し、その部分が靴にあたって痛みを生じます。そのほか、足の裏にタコ（胼胝）ができて痛みを伴うこと、外反した母趾がとなりのゆびを押しったり重なったりすることで、第2趾や第3趾に変形や痛みを生じることもあります。



外反母趾の例

となりのゆびは母趾に押されて^{くわんまう}屈曲変形を生じています（ハンマー趾変形）。

矢印は内側の突出部（これをバニオンと呼びます）



外反母趾に伴う足の裏の胼胝（矢印）

● 原因・病態

外反母趾の発生には、生まれつきの足の形のほか、履物や加齢などが関係しています。男性に比べて女性に多く、履物については先の細い靴やハイヒールなどが原因になるといわれています。

診断

- 見た目に母趾が外反している場合に外反母趾を疑います。
- 正確な診断はX線撮影で行います。
- 外反母趾角が20度以上で外反母趾と診断する場合があります。



外反母趾のX線写真（左足）

母趾の骨と中足骨（矢印）とのなす角度を外反母趾角といいます（この例では30度）

治療

保存治療

- 母趾を外側へ圧迫するような靴の使用を避けます。
- 運動療法として、足ゆびを開くような体操を行います。手を使って外反母趾を矯正する方向へ母趾を動かす運動のほか、足の筋力で足ゆびを開く体操、ゴムひもを使った体操（Hohmann体操）などがあります。
- 装具療法として、足の土踏まずや横アーチを高くした足底挿板や、外反母趾の矯正装具を用います。



足の筋力で足ゆびを開く運動



Hohmann 体操

ゴムひもを両母趾にかけた状態で足の間の距離を広げることで、外反した母趾が矯正される方向へ動かしやすくなります



足底挿板

手術治療

- 変形の矯正には、最も効果が期待できます。
- 保存治療を行っても効果が十分でない場合に手術治療を行います。
- 骨切り術により外反母趾を矯正します。通常は中足骨を骨切りします。
- 母趾以外にも変形や痛みがおよんでいる場合には、そのゆびに対しても手術が行われることがあります。

上記の例の手術後4ヵ月のX線写真

骨切り部（矢印）はすでに骨が癒合しています。骨切り部を固定した金属ネジは、その後抜去しました

