

外反母趾について

外反母趾の一番の原因は、幅の狭い靴⁽¹⁾を履くことで親指が圧迫され変形することで起こります。ヒールの高い靴はつま先に加わる力が増加し変形が助長され、

親指の関節に負担が加わると、痛みや腫れを引き起こすことがあります。特に靴を履いて歩行したり、長時間立っていると痛みが増すことがあります、症状が悪化すると靴を履いていなくても痛みを呈することがあります。

足の指の力が弱くなり、アーチの低下が起こります。これにより、足が疲れやすくなったり他の関節への負担が加わりやすくなります。

外反母趾の原因として扁平足（へんぺいそく）があります。扁平足は、足のアーチが発達せず、足裏がほぼ平らな状態を指します。通常足には内側縦アーチ(土踏まず)・外側縦アーチ・横アーチの3つのアーチ⁽²⁾があり、体重を適切に支え、歩行時の衝撃を吸収する役割を果たしています。しかし、扁平足の場合、このアーチが低下し適切な体重移動などができなくなってしまいます。

扁平足や外反母趾の治療には様々ありますが、適切な靴の選択と履き方が重要です。靴の選択ではサイズだけでなく踵がしっかりとしており土踏まずのサポートがあるもの。靴底が柔らかすぎず、つま先付近で曲がるものなど。外反母趾がある場合、つま先の素材や柔らかさにも注意が必要です。普段から大きめの靴を履いている場合、急にサイズを小さくすると足が圧迫され痛みをだすことが出ることがあります。徐々にサイズを調整していくことをお勧めいたします。

