



我慢すると悪化してしまう 外反母趾から指を守りましょう！！



皆さん、外反母趾の原因はご存じですか??
外反母趾という名前は聞いたことがあるかもしれませんが、原因となると知らない方が多いかと思ひます。
今回は色々ある原因の中の一つとして、『土踏まず』に着目していきたいと思ひます。



外反母趾と土踏まず

外反母趾は 多数ある足指の疾患の中で最も多い疾患 の一つです。

図2のように親指の付け根の角度が大きいほど重症* となります。
ハイヒールなどつま先が狭く踵の高い靴を履くことが悪影響を与えられています。
しかしながら靴の問題だけではなく、土踏まずの高さも関与しています。

土踏まずが下がってしまう(落ちてしまう)ことで、親指にねじれ (**図3**) が生まれ外反母趾になりやすくなってしまいます。

図1 (正常な親指)

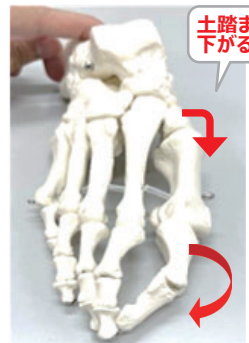


外反母趾

図2



図3



土踏まずが下がる

20度以上だと外反母趾。
この角度が大きいと重症* です。

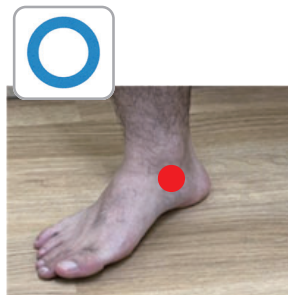
- * 重症度… 30度未満が軽度
- 30度以上 40度未満が中等度
- 40度以上が重症

そこで今回は、自分の足の土踏まずが下がりやすい(落ちやすい)かの評価と予防の体操を紹介したいと思います。



土踏まずの評価 ～片足立ちテスト～

● **片足立ちテスト** … 片足立ちになり、土踏まずが内側に落ちてしまうかを見ます。
土踏まずが内側に落ち、内側に倒れそうになる場合は、外反母趾になりやすい人です。



続きは裏面をご覧ください>>

外反母趾を予防又は進行を遅らせる体操

～土踏まずを上げる筋肉を鍛える体操～

【！】注意…この体操は外反母趾が治る訳ではありません。

■くるぶし・土踏まず くっつけ体操

20回×3セット

- ①椅子に座り、鍛えたい方の足を反対側の膝にのせる。
- ②片方の手で足の指と足首を下に引っ張る。
- ③くるぶしと土踏まずを近づけるように足首を上げてくる。20回×3セット。
(この時手で足首を上げないようにしましょう)



■踵上げ体操

20回×3セット

- ①つま先を30度程度、内側に向ける。
- ②つま先を内側に向けたまま、踵を上げる。20回×3セット
(なるべく土踏まずを天井に向けるようにする)



おわりに

今回紹介した体操は外反母趾を治す体操ではなく、予防又は進行を遅らせる手段の一つです。体操で痛みが出る方や変形が強い方は、かかりつけ医に相談しましょう。変形が強い方は残念ながら手術しか変形は治りません。その為、強い変形になる前に、**早期発見と早期治療が非常に重要**となります。今回のコラムで早期発見や予防に繋がれたら幸いです。