2022年11月18日㊎ リビングふくやまにて「外反母趾」についての記事が掲載されました

痛みで好きな靴が履けない…「外反母趾（がいはんぼし）」

我慢やその場しのぎはもう終わり！ 足のスペシャリストに相談を

《倉敷成人病センター》整形外科部長・大澤誠也（おおざわせいや）先生に聞きました

足の親指の付け根辺りが痛い、痛いところに当たって好きな靴が履けない…。「外反母趾」の痛みを我慢したり、まだ大丈夫と放置していませんか。患者さんの9割以上が女性という外反母趾は、女性なら誰でもなる可能性のある疾患です。倉敷成人病センターでは、毎週水曜日の午前、整形外科で足の外科を専門に診察する大澤誠也先生による「外反母趾専門外来」を開設しています。外反母趾の診断・治療について大澤先生に聞きました。

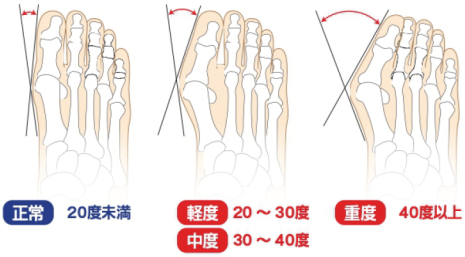
大澤誠也（おおざわ・せいや）先生　整形外科
愛媛県松山市出身。2017年より倉敷成人病センター勤務。一般整形外科診療に加え、外反母趾専門外来も行っている。医学博士、日本専門医機構認定整形外科専門医、日本足の外科学会評議員

患者さんの9割が女性 年齢とともに進行

足の外科は足首より先っているのは病的ではあの疾患を扱うもので、そりません。その角度が20の代表的な疾患が外反母度までは正常とされている趾です。実際にお悩みの ます（図1）。方が多く、患者さんの9 は、遺伝的なもの、男性割が女性です。 に比べて女性のほうが骨

外反とは体の中心軸に が細く、関節も柔らかい対して外側に反っている ことが、つま先が細くヒ状態をいい、母趾とは足 ールの高い靴を履くために の親指のこと。外反母趾 は足の親指が変形して第 母趾の付け根に圧力がか 2趾（足の人差し指）のほ かることが挙げらうに「八」の字に曲がり、 れます。30代・40代の患 付け根の関節が外向きに 者さんもいますが、年齢 飛び出してしまう疾患で とともに進行し、年配の す。外反は誰でも起こ 患者さんが多い傾向にあ る状態で、くの字に曲が ります。

【図1】外反母趾の診断の基準



【図2】

母趾（親指）単独手術で治療可能な例

【図3】

他の趾変形併用手術が必要となる例

外反角度で重症度を診断。軽度までは運動療法などで進行を遅らせられるが、中度以上は手術が選択肢に

外反母趾は、図1のよ でとしするか、手術治かな外反小趾を合併する うに、外反の角度が重 療をし根本的に治すか 中等度では、運動療法や こともあります。母趾が 症度を判断する目安となり 重症減くらいの軽度から の2択となります。超高 ますが、角度のみを見 靴指導、予防装具などで 齢者やはかの疾患の影響 て自己判断することは禁 除痛効果が期待でき、角 で手術のメリットが少な 物です。角度にかかわら 度の改善もわずかです いと考えられるケース ず、外反することで生活 が、は、靴型装具の作成を行 小趾、指の長さのバラン に不自由があり、痛みが うこともあります。 スを取るために第3趾も

ある、長時間歩くと痛い、 重度から症状が進行す 手術の対象となる場合も 靴を履くといつも同じ場 ると、出った母趾が隣 あり、手術時間も長く複 所が赤くなる、靴が破れ の第2趾に重なり、第2 雑になります。術後の回 る、選ぶ靴が制限される 趾が脱臼を起こしたり足 復にも時間がかかります など、重症の方ほどこれ 期待できません。 の裏にタコができたり、 らの症状が顕著です。 重度の外反母趾では、 の中に、そうなる前の手術 実際のところ現状維持 を お勧めしています。

手術で"3次元的にねじれを矯正し、根治へ

外反母趾の手術は突出 し、外反母趾の手術は足 部だけ削り取るのではな 伴ったり内反小趾を併発 の外科の分野でも難易度 く、足の甲の第1中足骨 していると、より複雑に は高く、術後の養護やリ という骨を切り、適切な なるため3～4時間を要 ハビリテーションも重要 角度になるよう矯正して します。それぞれの手術 となるので、症例数の多 プレートを当てて固定し 件数はグラフの通り。 い病院・医師が選択の目 ます。骨は回転しながら 術後は1週間程度で痛 安となります。

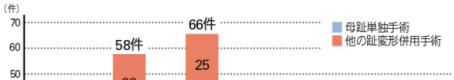
曲がっているため、3次 みがひき、2週くらいで 足の痛みは仕方がない 元的にねじれを矯正する 装具歩行での生活は可能 と思っている方が多いで ことが重要です。 となります。約2月 は、装具が必要となり、仕 しょうが、何もせず諦め

外反母趾手術は、骨切 事や家事をある程度は りを行い矯正して固定す のきするのではなく、専 るものであり、自分の組 制限されます。「好きな 門医を受診し根本的な 織が犠牲になることはあ 靴を履きたい」「旅行を 治療を検討しましょう。 りません。切除術やイン 楽しみたい」「孫みを取 高齢化が加速し、健康で プラント（人工関節）置換手術ではな りたい」など、患者さん 歩くことの重要性はます くいわば建手術です。 が何を希望し、どこまで ます高まっています。治

手術時間は、図2の母 治療したいかを十分聞 療をすれば、好きな靴が 趾単独の変形の場合は1 き、時間的な余裕を考慮 履けて、外出も楽しくな 時間半程度ですが、図3 した上で手術が最良の選 り、生活の質が豊かになる のように第2趾の脱臼を 択肢となれば、手術で治 のですから。 していきましょう。ただ

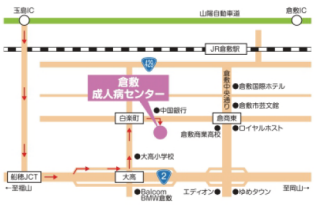
毎週水曜日の午前「外反母趾専門外来」開設

【グラフ】 倉敷成人病センター 外反母趾手術件数（2017年～2022年10月）



外来受診をご希望の方
下記のお電話番号へご連絡ください
固定電話（岡山県内のNTTのみ）公衆電話から　0120-120-353
携帯電話など 左記以外の場合　086-422-2112
予約受付時間　平日 9：00～16：00
※土・日・祝日および年末年始は受付を行なっておりません。
※時間帯により、回線が大変混み合うことがございます。
比較的午後の方が繋がりやすくなっています。

公式サイトのQRコード
▼外反母趾（大澤Dr）
▼外来受診の方



●福山より高速道路をご利用の方
福山東IC 約19分 玉島IC 船穂JCT国道2号 倉敷方面へ 水島・倉敷市街方面出口へ 約7分 大高交差点 左折 県道274号へ 約3分 白楽町交差点 右折 1km先右側 約3分 倉敷成人病センター

●福山より山陽本線をご利用の方
福山駅 約42分 倉敷駅 倉敷駅南口より徒歩約20分 バスまたはタクシーで約5分 倉敷成人病センター

一般財団法人 倉敷成人病センター Kurashiki Medical Center
住所　岡山県倉敷市白楽町250
TEL　086-422-2111（代表）
紹介状無しで受診できます
お部屋は「全室個室」（特別室3室を除く266床は室料差額不要）
シャワー、トイレ、Wi-Fi完備、タオルの無料貸し出しなどもご用意しています。