



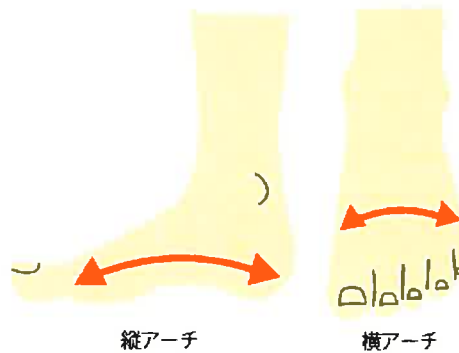
足の指や爪の変形にご用心

監修／吉野匠（吉野整形外科院長）

順天堂大学医学部卒業後、慶應義塾大学医学部整形外科学教室入局。慶應義塾大学病院および関連病院勤務を経て2003年に吉野整形外科を開院。医学博士、日本整形外科学会認定専門医、スポーツ医、リハビリテーション医、リウマチ医および日本リウマチ学会認定リウマチ専門医など、数多くの資格を持ち、広い視点から足部の診療を行っている。

■ 体重を支える足のアーチ構造

近年、足の指や爪にトラブルを抱える人が増えています。あなたは、自分の足を注意深く観察したことがありますか。足には縦方向と横方向に2つのアーチがあり、合計28個の骨からできています。各々の骨は互いに靭帯でつながり、筋肉の力でバランスよく体重を支えています。このアーチ構造が地面と足が接したときの衝撃を



吸収し、足関節や膝関節、さらに腰などへの負担を軽減するクッションの役割を果たすと同時に、地面を蹴り返すバネの役割を担っているのです。足のトラブルはこのアーチ構造の崩れが原因であることが少なくありません。

■ よくある足のトラブルとその原因

足のトラブルを抱える人に多くみられる代表的な症状をいくつか紹介します。この他にも、足には様々な症状がありますので、違和感や痛みがあつて心配な方は、整形外科など足を専門に扱う医療機関で相談しましょう。

開帳足と扁平足

足の横のアーチが崩れて、足の幅が広がった状態を開帳足（かいちょうそく）といい、同時に縦のアーチも崩れた状態を扁平足といいます。その多くは先天的なものです。中には加齢的变化によるものや、体重増加、関節リウマチや糖尿病など靭帯の脆弱化を生じる疾患が原因となることもあります。

ヒールが高い靴の影響で体重が前足部に集中すると、横のアーチをつくる骨をつなぐ靭帯が伸びて開帳足になってしまうこともあります。開帳足のまま、足に合わない靴を履きつづけると、外反母趾・巻き爪・陥入爪（かんにゆうそう）などを引き起こします。

また、扁平足では、歩行の際に足の裏やふくらはぎが疲れやすいといった症状を伴います。足の裏の、指の付け根の真ん中あたりにできるタコは、横のアーチが崩れた足に特徴的な症状なので注意が必要です。

外反母趾

足の親指が変形して小指の方へ「くの字」に曲がった状態です。進行すると親指の付け根が靴にあたって腫れと痛みを生じ、同時に親指に痛みやしびれが走ることもあります。

発症の原因にはハイヒールなどの合わない靴の影響もありますが、ほぼすべての外反母趾に足の横のアーチの崩

れが関与していることから、先天的に横のアーチが低いことや、関節がやわらかくなる病気なども、発症の一因として考えられます。

病院での治療としては、アーチを支える中敷を作成し、同時に足裏の筋肉を鍛える体操の指導を行います。それでも痛みが続く場合には手術を行うこともありますが、術後も中敷が必要となるため、術前に作成しておく必要があります。手術は必ず専門医の説明をよく聞き、十分に納得したうえで受けることをおすすめします。

足の指が曲がる症状としては他に、小指が親指側に変形する「内反小趾(ないはんしょうし)」や指が折れ曲がったままになってしまう「槌状趾(ついきょうし)(=ハンマートウ)」などがあります。



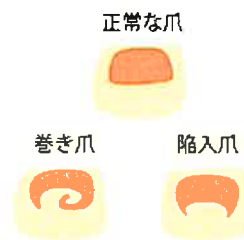
巻き爪・陥入爪

巻き爪は足の指の爪が横方向に巻いている状態、陥入爪は爪の角がトゲのようになって肉に食い込んだ状態です。陥入爪は巻き爪をともなっていることが多くあります。これらのほとんどが靴によって爪が圧迫されることで生じているため、先の細い靴を履く人や、開帳足や扁平足のように足自体の横幅が広い人に多くみ

られます。また、巻き爪や陥入爪の不快感をやわらげようと爪の両端を短く切ってしまうことで、症状がより悪化することがよくあるので注意が必要です。

病院の治療には、爪にワイヤーを入れて矯正する方法や手術をする方法があります。

※ ワイヤーは保険が適用されませんので、費用などは事前に問い合わせましょう。



■ 足のトラブルチェック

歩いていると感じたことを思い出しながら、足をよく観察してみましょう。下記で当てはまるものがある場合は、まず履いている靴を見直し、気になる場合は専門医に相談しましょう。

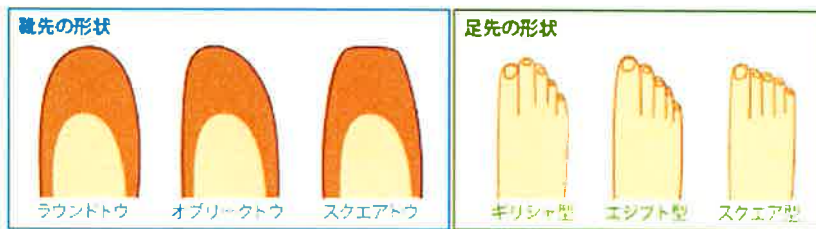
- 最近、靴がきつく感じるようになった
- 最近、足が疲れやすくなった
- 足の甲が歩くと痛み、ときに出っ張りが触れる
- 足首が歩くと痛み、腫れてきている
- 足の裏の指のつけ根がつま先立ちや蹴り返し動作時に痛む
- 足の裏や指にタコができています
- 足の親指が小指側に曲がってつけ根が痛い
- 足の小指が親指側に曲がってつけ根が痛い
- 指全体が縮こまったように曲がっている
- 土踏まずの部分にすき間がなく、足裏やふくらはぎが疲れる
- 爪の角が皮膚に食い込み、赤く腫れて痛い
- 爪が以前より盛り上がっている

■ 足に合った靴の選び方

足を健康に保つには、足に合った靴を選ぶことが重要です。足は夕方になるとむくむため、できれば靴を合わせるのは夕方にし、履いたまま歩いたり、座ったり、しゃがんだりして、指が動いたときの感触も確かめましょう。ハイヒールはできれば必要なときにだけ履き替えることをおすすめします。

靴のチェックポイント

- 親指と小指の付け根の部分を通る足の周径(足囲)が、靴の幅と合っているか
(きつ過ぎず、ゆる過ぎもせず、微調整のできるひも靴がおすすめ)
- 歩いてみてかかとが靴の中で上下に動かないか
- 土踏まずの部分の靴底の膨らみが足に合っているか
- 靴先の形状(ラウンドトゥ・オブリークトゥ・スクエアトゥ)が自分の足先の形状(ギリシャ型・エジプト型・スクエア型)にあっているか
- つま先がきつく親指の爪が圧迫されていないか



■ 足の筋肉を鍛えてトラブルを防止しよう

足の裏の筋肉が衰えると足のアーチが崩れ、指でしっかり地面をとらえられなくなります。筋力を強化すればトラブルを防ぐだけでなく、姿勢がよくなり、歩いても以前より疲れにくくなるはずです。ただし、トラブルの進んだ足には悪影響を与えることがありますので、医師の指導のもと無理のない範囲で行ってください。

タオル寄せ運動

足の裏や指を曲げる筋肉を鍛えることで、足の縦アーチを支える力をつける運動です。いすに座ってタオルを床に敷き、指でたぐり寄せます。かかとやひざを動かさず、指だけを使いましょう。はじめは親指を中心に行い、慣れたら他の指も意識しながら使ってください。



(2012年9月)