

企画・制作 (株) 宣通
TEL.(052)979-1602

広告

教えて! ドクター

Q&A

Q 靴を脱ぐと足の親指の内側が赤くなっていることが多く、外反母趾になるのではないかと不安です。外反母趾用サポーターの装着は予防になりますか。

A 市販されている多くの外反母趾用サポーターは「痛みを軽減」と親指の歪みの矯正の2つの効果を期待して作られているようですが、外反母趾を根本から回復させる効果は期待できません。サポーターの多くは親指のつけ根の飛び出した部分がカバーされるように作られているため、装着すると歩行時の痛みが和らぐ感覚を持つ方が多いようです。また、親指の歪みを矯正することも痛みが軽くなつたと感じるようです。しかし、外反母趾を本格的に改善するにはやはり専門「整形外科」の治療が必要です。

外反母趾、20度30度は軽度、30度40度は中等度、40度以上は重度に分けられています。整形外科ではこのガイドラインに沿って治療をしていきます。治療方法は「保存療法」と手術療法があり、保存療法には、靴指導や運動療法、装具療法、物理療法があります。痛みが激しく、靴を履いての歩行が難しい場合は手術の検討も必要です。手術は一般的には短時間で終わることが多く、翌日から歩行が可能ですが、従来の靴が履けるようになるまでには時間がかかります。

外反母趾はなるべく症状が軽いうちに治療を開始することがおススメです。外反母趾の多くは靴が原因なので、靴の見直しによって防ぐことができる病気です。また、生活習慣の見直しや足に気を配りながら体操などを行っていたことも予防につながります。外反母趾になりやすい人、気になり始めた人は自分の足に気を配って、重症化しないように気を付けましょう。

日本整形外科学会が定めた外反母趾診療ガイドラインでは、足の親指が人差し指方向に曲がっている角度によって症状の程度を定めており、20度以上で

医学博士 今村 正典
整形外科 今村 正典
（今村整形外科病院）

平成7年卒業。日本整形外科学会認定専門医。日本整形外科学会認定運動器リハビリテーション医。患者様及びその家族の立場になって考え、日々、カラダの痛みと向き合う医療を実践している。



理事長 今村 正典
（今村整形外科病院）

医療法人 淑心会
さめしま眼科
鹿児島市大黒町1-3 プラザ 鹿児島ビル5階
TEL (099) 219-6383

小児歯科 小児歯科
あいらひら歯科・小児歯科
鹿児島市中央1-10-14
TEL (099) 813-8812

あなたのコラムご紹介
街の医療機関検索中!!
お問い合わせは 052(979)1602