

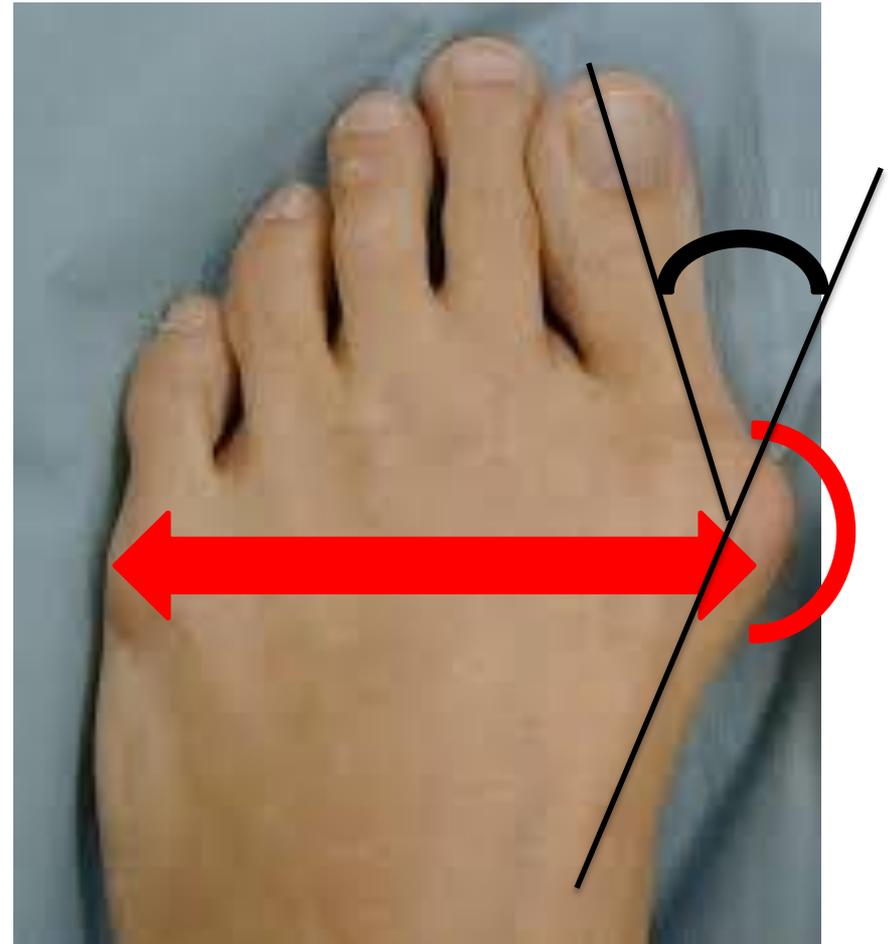
第2回カラダいきいき教室

外反母趾の治し方とよい靴の選び方

北星病院リハビリテーション科
理学療法士 河端 新

外反母趾とは何か

- 定義
 - 外反母趾角20度以上
- 特徴
 - 親指付け根の**突出**
 - 親指が内側に曲がる変形
 - **開帳足**
 - 女性に多い



外反母趾とは何か

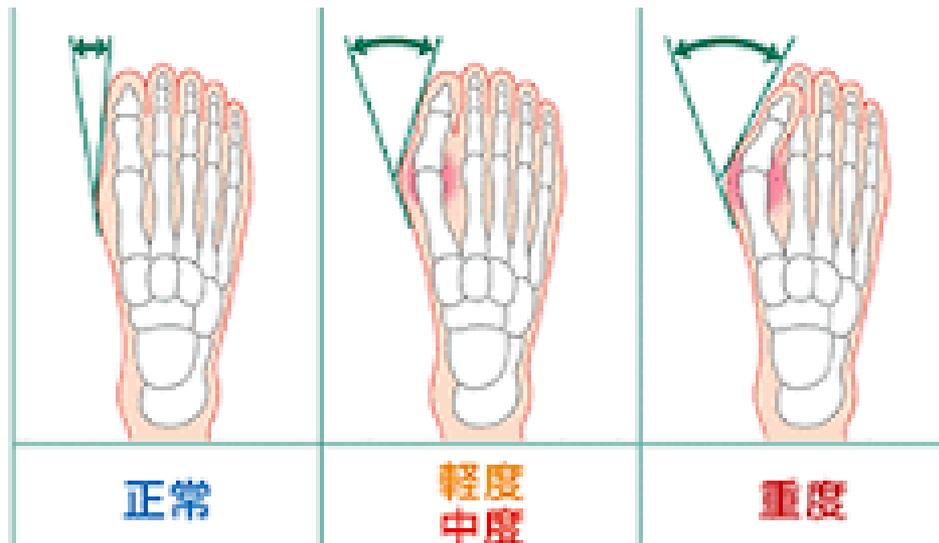
- 分類

- 軽度; 20~30度 (正常は9~15度)

- 中等度; 30~40度

- 重度; 40度以上

※臨床上、20度以上外反していなくても疼痛が出る場合がある。



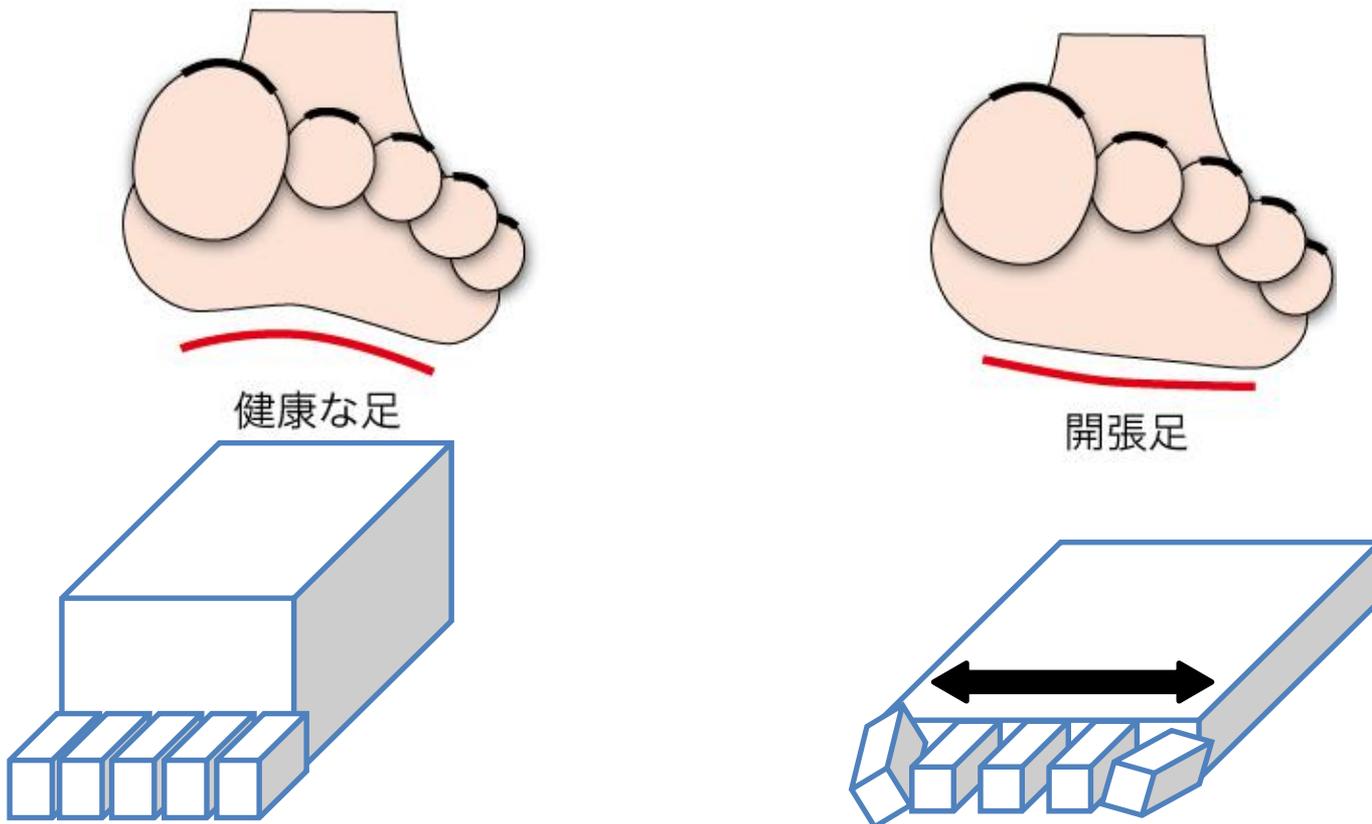
外反母趾の原因

- 靴
 - ハイヒールなど
- 遺伝
 - 外反母趾の人の約70%に家族歴
- 扁平足・開帳足
 - 足の崩れから外反母趾となる



外反母趾と偏平足の関係

- 偏平足(潰れた足)により足幅が広がり、外反母趾方向への誘導がかかります。



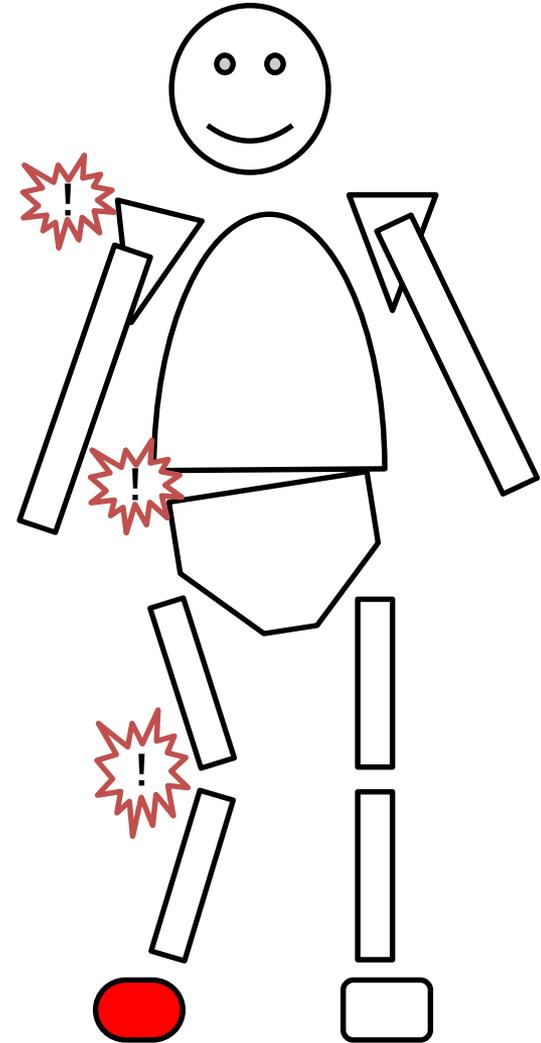
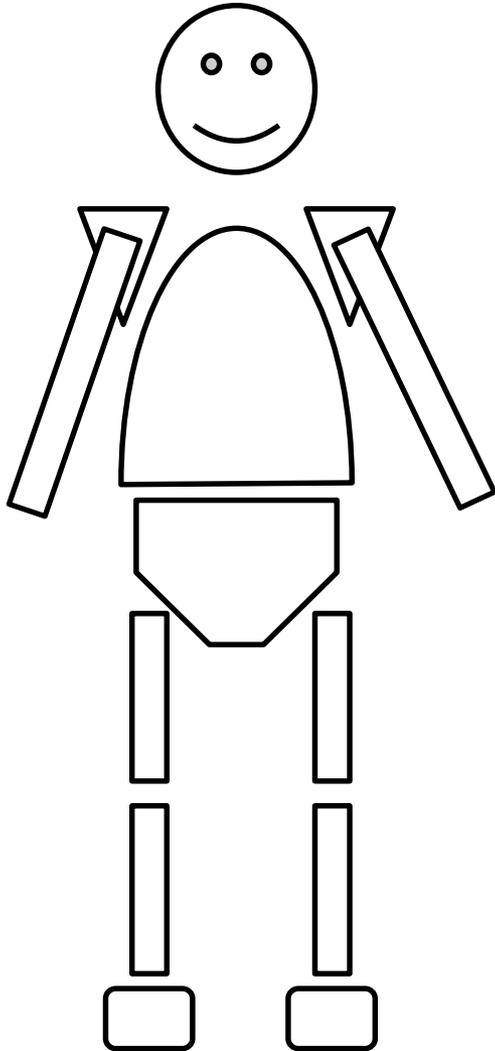
外反母趾(扁平足)の不利益

- 親指の痛み。
- タコやウオノメを生じやすい。
- 膝や腰などに負担がかかり、疲労や痛みを生じやすい。
- 足指の機能の低下(筋力・可動域)
 - 筋力測定
 - バランス機能低下

タコ・ウオノメ



足から始まる肩・膝・腰の負担



一か所曲がると、負担が違う関節に波及します

外反母趾の治療法

- 足の矯正方法(写真)
 - 片方の手で踵を固定し、もう片方の手でつま先をひねります。

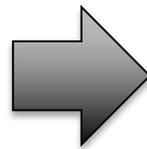


外反母趾の治療法

- インソールの処方を受ける
 - スーパーフィート(扁平足改善)



北星病院スタッフも多数愛用！

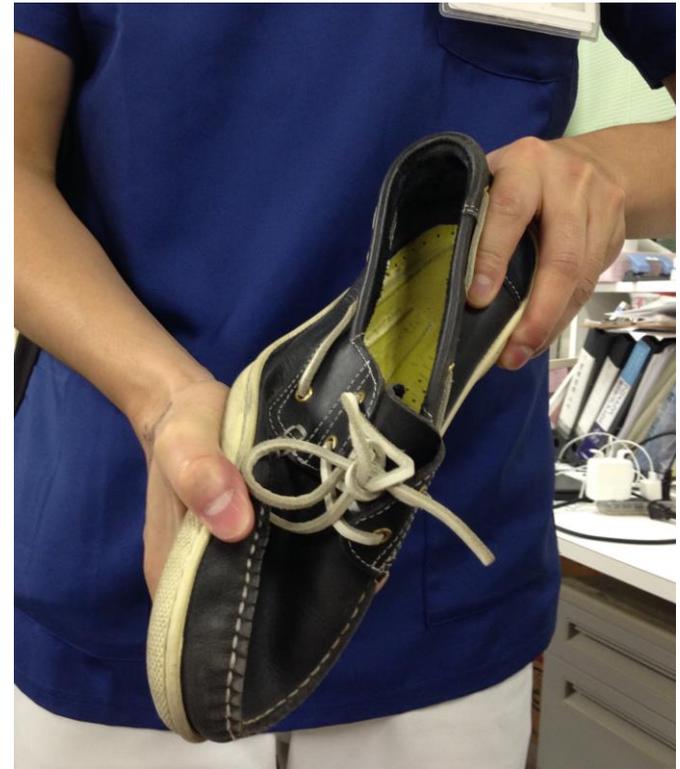


よい靴の選び方

- 外反母趾・扁平足の方によい靴の条件
 - ① 踵が硬い。
 - ② 踏み返しが親指の付け根にある。
 - ③ ねじれが少ない。
 - ④ 余計なクッションが入っていない。



扁平足・外反母趾を招く靴



靴全体が柔らかく、グニャグニャしていると、足の形を保てず、扁平足や外反母趾を招きます。**足幅の広い靴**も同様です。

終わりに

- 外反母趾は痛みだけでなく、全身の関節痛との関連もあります。また、バランス機能に与える影響も大きく、**介護の予防**の観点からも足の構造を正しく保つことはとても大切です。
※お時間のある方は、どのくらい足の力があるか測定していきましょう。