

## 外反母趾

外反母趾とは女性に多い病気で、足の母趾が変形して、関節が腫れて痛くなる病気です。この母趾の変形の原因は、長年にわたって靴をはく生活を続けることによっておこります。特にヒールの高い先が尖った幅の狭い靴をはくことによっていっそう変形が強くなり、痛みも増強します。また、変形し腫れた箇所は靴ずれがおこって皮膚の下に滑液包という痛みを伴う袋が出現することもあります。

検査は、立位でレントゲン撮影を行なって、変形の程度を評価します。変形の程度は、外反母趾角（HV角）で、表わします。（表1）



外反母趾角（HV角）	
9～15	正常
20未満	軽症
20以上40未満	中等症
40以上	重症

表1

治療は、これ以上変形しないように予防し、痛みをとるために靴をチェックして適切な指導を行ないます。リハビリでは、母趾周囲筋群のバランス異常を改善させ、関節のアライメントを整えるためストレッチや体操を行ないます。

また、下肢のアライメントを整え、疼痛の原因である荷重による圧の集中を分散させる目的で足底板を行ないます。持続的なストレッチングを目的として、矯正装具を行ないます。変形が強くと痛みが全く良くならない場合は、手術治療が行なわれることもあります。