



## 加齢に伴い増える

## 足の痛み

# 外反母趾、足底腱膜炎

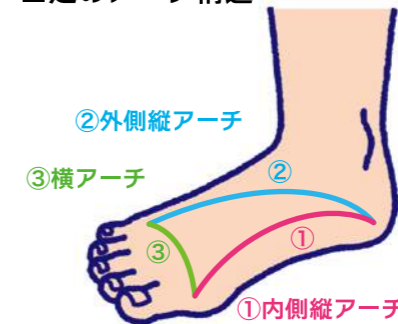
年を重ねるに連れて、足の痛みを訴える人が増えてきます。若いときは多少無理をしても問題がなかったのに、少し歩いただけでつらくなったり、靴を履くと足が痛んだりしませんか。足のトラブルは男女ともに起こりますが、女性の外反母趾、男性の足底腱膜炎が代表的な疾患です。そこで、この2つの足のトラブルの対処法と、足を不調から守る予防法を紹介しましょう。

### 足トラブルのほとんどは足アーチの崩れが原因

さまざまな足のトラブルは、姿勢や歩き方の悪いクセ、加齢による筋力の衰え、靴帯のゆるみなどによって、足の骨格が歪んでアーチ構造が崩れてくることで起こります。

足には体全体の約4分の1の骨が集まっています。その骨が複雑に組み合わさってできているアーチ構造(下図)は、体の重みを支えたり、歩くときの地面からの衝撃を和らげたりするバネ

#### ■足のアーチ構造



甲にある3つの足のアーチは体の重みを支え、歩くときに地面からの衝撃を和らげるバネのような働きをします

監修



足のクリニック 表参道 院長  
桑原 靖 先生  
(くわはら やすし)

#### ●略歴

2004年、埼玉医科大学医学部卒業。同大学形成外科にて創傷治療学、難治性足病変を専攻。外来医長、フットケア担当医師を経て、2013年、足のクリニック表参道を開院。形成外科、整形外科、皮膚科、血管外科、リウマチ科などの専門医、専門メディカルスタッフによるチーム医療で、足の総合的な治療とケアを行う。形成外科医、下肢救済足病学会 評議員。著書『外反母趾もラクになる! 足アーチの作り方』(セブン&アイ出版) など。

### 靴の歪みやかかとで足の変形がわかる

足の状態はふだん履いている靴を観察するとわかります。靴を後ろから見たときに、歪んでい

ると、足の歪みを他の部位ではカバーしきれなくなります。すると、歪みの大きい部分から変形したり、痛みが生じたりするなどの、症状が足そのものに現れてくるのです。そして足の歪みは膝や腰、上半身にも影響を及ぼします。

たり、片方のかかとだけがすり減っていたりすると足が変形している疑いがあります(左図)。

かかとの骨が内側に倒れているのを「**回内**」、外側に倒れるのは「**回外**」といいます。日本人の約7割がいわゆる扁平足といわれる回内の状態で、正常な骨格の人は1割ほどしかないといわれています。足に不調を感じて足のクリニックを訪れる人たちのほとんどが回内しています。

足のトラブルは女性に多く、女性の約4倍といわれています。女性の靴帯は男性に比べて柔らかく、ハイヒールなどの足に負担がかかる靴を長時間履くことが要因と考えられています。しかし、根本的な問題は、足の靴帯

#### 自分の靴を後ろからチェックしてみよう!



回内の足と靴の状態



靴を真後ろから見て、ゆがんでいるか、かかとの片方だけが極端にすり減り靴底が傾いている状態なら、足が変形しています。長時間の歩行が疲れやすくなり、足底腱膜炎の発症や外反母趾の悪化につながります

がゆるんでアーチ構造が崩れ、指の付け根の幅が広がることです。

### 外反母趾は進行性疾患 足の形が発症の原因に

40歳以上の女性に多い外反母趾は、進行性の病気です。初期のうちは、足の親指が人差し指の方向に曲がり、親指の付け根の関節(MTP関節)が外側に突き出すように変形します。そして親指の付け根が赤く腫れて痛みが生じます。

進行すると足の裏に胼胝ができ、靴を履かなくても痛みが続きます。さらに悪化すると、MTP関節が脱臼して痛みを感じなくなります。ひどい場合は、親指が人差し指の下に潜り込み、

### 足の4大トラブルは足アーチの崩れから

足の疾患で多いのが、外反母趾、足底腱膜炎、胼胝、強剛母趾です。これら4つの疾患で、足のトラブルの7割以上を占めています。それぞれは一見別の病気のように思えますが、実は、ほとんどの原因は、足のアーチ構造の崩れにあります。

#### ◆足の疾病ランキング

【男性】	【女性】
1位: 足底腱膜炎 37%	1位: 外反母趾 30%
2位: 胼胝 19%	2位: 胼胝 24%
3位: 強剛母趾 15%	3位: 足底腱膜炎 16%

足のクリニック調査 (2014年9月~2017年9月末時点)  
患者数 9,600名 男女比 男性 27%(2,600名) 女性 73%(7,000名)

人指し指の関節まで脱臼します。すると、足の指を動かせなくなり歩行が困難になります。外反母趾を引き起こす最大の要因は、足の形で、遺伝による影響が強いといわれています。外反母趾になりやすいのは、親指が

# セルフメンテナンスで 足のトラブルを予防

人差し指よりも長いなど、MTP関節に負担がかかりやすいタイプです。これに、年齢や性別、生活習慣（スポーツの頻度、履いている靴など）が複合的に組み合わさって発症します。

## 炎症と痛みを抑え インソールで悪化予防

治療はまず、湿布や鎮痛剤、少量のステロイド剤の注射で炎症と痛みを抑えます。次に足の歪みをとるために、治療用のインソール（健康保険適用）で足のアーチ構造を整えます。外反母趾用のインソールは、足の状態に合わせてオーダーメイドでつくりまします。初



外反母趾の原因は 足の形状 × 年齢 × 生活習慣

期の外反母趾であれば、足に合う靴とインソールの着用で、症状の悪化を食い止めることが可能です。

インソールで改善しない場合は、手術を検討します。手術は、骨の位置や関節の角度を正しい状態にするのが目的です。入院は3〜4日程度で、手術翌日から歩行が可能です。

外反母趾は、ストレッチやマッサージ、テーピングでは根本的な解決にはなりません。その他、外反母趾だと思っていたら実は関節リウマチだったというケースもあります。

## かかとや足の裏が痛い 足底腱膜炎

足底腱膜炎は、かかとから指の付け根にかけて広範囲に痛みがある病気です。足のアーチ構造を支えている代表的な組織がこの足底腱膜ですが、アーチ構造が崩れると歩行の衝撃がうまく吸収されずに足裏が過度な緊張状態になり、足底腱膜に炎症が起こるのです。長時間のランニングや立ちっぱなしの後などに起こりやすく、起床後の1

歩目や歩き始めが痛みます。痛みはだんだん消えていくので放置する人が多いのですが、慢性化すると1日中痛みが続くようになります。

足底腱膜炎は、痛みのある部分を冷やしたり、湿布をしたりして安静にする、ある程度はよくなります。大切なのが、足裏とアキレス腱を伸ばすストレッチで、毎日行うとすっきり治ってしまいう人もいます。

痛みが治まらない場合は、かかとへのステロイド注射や炎症を散らす体外衝撃波治療も行います。

足底腱膜炎も外反母趾と同様にトラブルの原因は足のアーチ構造の崩れにあります。根本的な治療はインソールの着用です。

## 正しい靴選びとセルフメンテナンス

足のトラブルを悪化させないためには、予防が大切です。靴は本来、足を保護して歩行を助けるものですが、靴選びを間違えるとかえって足の負担になります。足に適した靴を選び、正し

く履くことを心がけましょう。アーチ構造を最も安定化させるのは、インソールの使用です。硬い素材で骨格をしっかりと支えるものを選びましょう。

毎日行いたいのがアキレス腱のストレッチです。アキレス腱が柔らかいと歩行時に足が地面に着地している時間が長くなり、足への負担が軽減されます。一緒に股関節のストレッチも行おう

とよいでしょう。

足の痛みは、安静にしていたら治るといえるものではありません。今、痛みを感じる場所が原因だとは限らず、2次的、あるいは連鎖的に痛みが起こっている場合もあります。痛みが続くようであれば自己判断せず、早めに整形外科やかかりつけ医に相談して、足の専門医を紹介してもらいましょう。

### 靴選びの7つのポイント

#### 1 自分の足のサイズに合う靴を選びましょう

足のサイズは足長（レングス）だけでなく、幅（ウィズ）も知っておくとよいでしょう。お店で測ってもらえます



#### 2 かかとがしっかりつくられているものを選びましょう

かかとの骨は左右に倒れやすく不安定なため、安定させることが大切です。かかとが浅いと脱げやすいため、なるべく深いものを選びましょう

#### 3 足指の付け根の部分で曲がるものを選びましょう

靴は柔らかければよいわけではありません。曲がるべきところは、足指の付け根部分です。土踏ますや、かかとの部分で曲がる靴は、足への負担を高めます

#### 4 試着時は店内を歩いて選びましょう

試着時は必ず立ち、歩いてみるのが重要です。脱げやすいか、指が当たらないか、甲は圧迫されていないかなどをチェックしましょう



#### 5 なるべく紐靴を選びましょう

靴紐はしっかりと結び、靴の脱ぎ履きともに結び直すようにします。場合によっては紐をかえてもよいでしょう。足首をしっかり固定し、歩行時の足の動きをより機能的なものにします



#### 6 着用したとき、つま先と靴が1cmほど余裕がある靴を選びましょう

荷重がかかると足は少しだけ大きくなります。靴下を履き、靴の中で少しだけ滑ることで足への衝撃を緩和しています



#### 7 インソール（中敷き）は硬くてしっかりしたものを選びましょう

柔らかい素材では足が安定せず、足裏に負担をかけてしまうことがあります。クッション性があるからといって、足への負担が減るわけではありません

### ■アキレス腱のストレッチで足の柔軟性をキープ



1. ひじをまっすぐに伸ばして壁に手を付ける
2. 伸ばしたい足を後ろに下げ、前足のひざをゆっくり曲げ、そのまま動かす