医療法人社団 青泉会
下北沢病院

外反母趾

外反母趾とは、足の親趾が小趾の方向に曲がることで、付け根の部分が出っ張った状態を言います。しかし、単に親趾の変形だけでなく、その他の趾の変形や痛みにつながる事もあり、足全体の変形と捉えられます。



外反母趾になる原因

外反母趾は女性にできることが多く、遺伝することもあります。生まれつき足の骨格構造に影響します。外反母趾になりやすい人もいます。また、つま先が細くなったり、ヒールの高い靴は外反母趾を起こしやすいです。



自宅でのケアと予防

外反母趾部分が当たらない幅広の靴を履いたり市販のインソールを試してみるのも良いでしょう。外反母趾部分が当たらない幅広の靴を履いたり、幅の狭い靴やフィットしない靴は趾に負担がかかるので避けましょう。女性の場合は、ハイヒールを履く時間をなるべく短くすると良いでしょう。例えば、通勤中はスニーカー、必要時のみヒールに履き替えるなど、足への負担を減らす努力を心がけましょう。



治療方法

初期の外反母趾はオーダーメイドのインソールを使用します。痛みの軽減に役立ち、外反母趾の進行を防ぐことができます。このインソールは保険適用が可能で専門の義肢装具士が型取りから作成まで行います。

重度の場合や、保存的療法を行っても症状の改善がみられない場合には手術をお勧めしております。



治療後の写真

医療法人社団 青泉会
下北沢病院

外反母趾

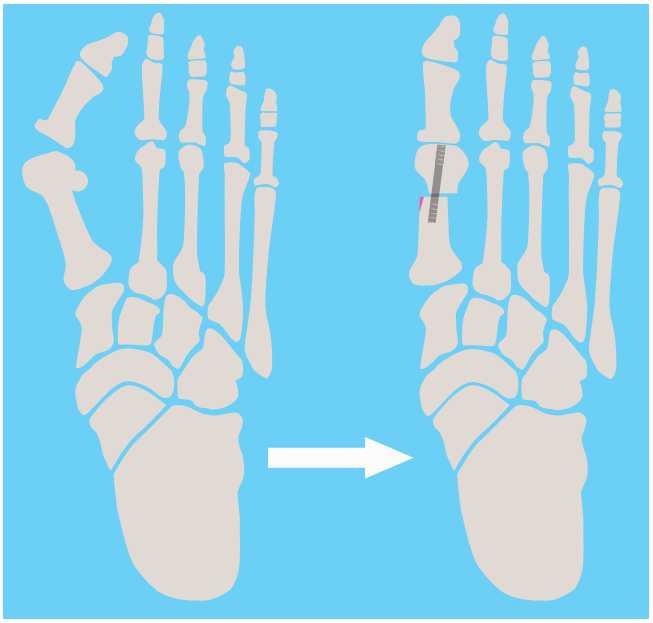
外反母趾手術について

軽～中等度の場合

遠位中足骨骨切り術（Chevron 法）

神経ブロック又は全身麻酔を行い、中足骨の遠位部の骨を切り、位置を補正した後にネジで固定します。

入院期間は 3 ～ 5 日（片足の場合）が目安です。経過や状態によりその期間は前後する場合があります。手術後 1 ヶ月間は治療用の靴、またはサンダルを装着していただきます。

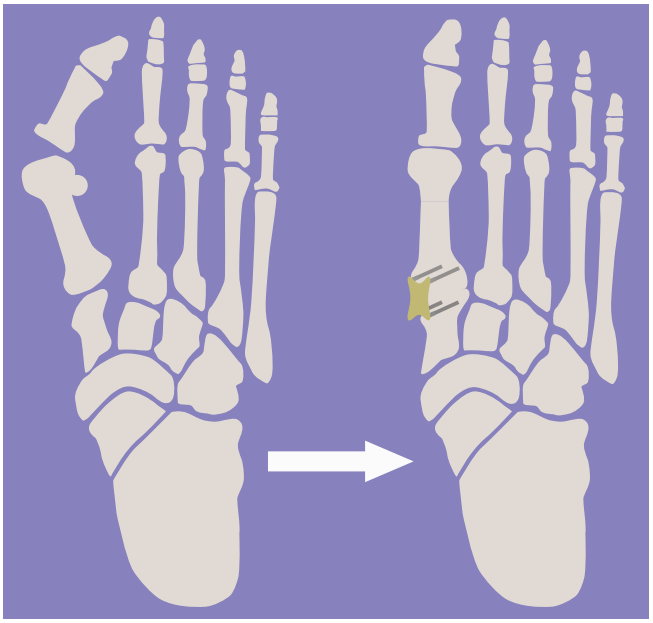


重度の場合

第 1 足根中足関節固定術（Lapidus 法）

全身麻酔で行います。

入院期間は 4 ～ 6 週（片足の場合）が目安です。経過や状態によりその期間は前後する場合があります。手術後 4 ～ 6 週間は、かかとの部分にのみ体重がかかるようにし、その間はオーダーメイドのインソールを装着して歩行を開始します。



医療法人社団 青泉会 下北沢病院
〒155-0031
東京都世田谷区北沢 2 丁目 8-16

受診受付窓口
TEL：03-3460-0300
http://shimokitazawa-hp.or.jp/