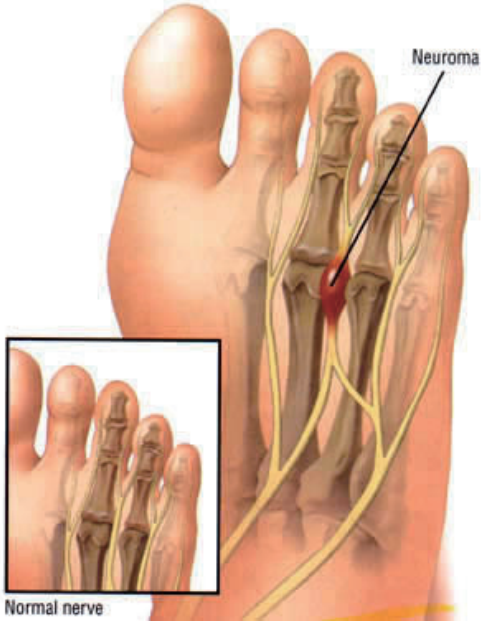
医療法人社団 青泉会
下北沢病院

モートン病

モートン病は趾の付け根部分の神経が腫瘍状に膨らんだもので、中趾と薬趾の間にできることが多く、痛みや焼けるような感覚、ひりひりとした感覚、痺れなどが、趾の間や足底の盛り上がった部分におこります。
主な症状は歩行時に生じる趾の間の痛みで、立ち止まったり靴を脱いだりすることで、痛みが軽減します。患者様によっては靴の中に石が入った感覚に例える方もいます。
神経腫は女性に多く発症します。



モートン病が起こる原因

神経腫ができるはっきりとした原因は分かっていませんが、神経腫の形成を助長する要因はいくつかあります。

- 扁平足や甲高などは趾の関節が不安定になるので、神経腫につながることがあります。
- ケガによって神経にダメージを受け、神経の炎症や腫れを引き起こすことがあります。
- 合わない靴の着用によって趾の部分がきつい場合やハイヒールは足の前側へ負担がかかり、神経腫を引き起こす場合があります。

自宅でのケア

- ★趾部分に余裕のある、かかとの低い靴を履いたり紐やテープなどで足幅が調整できる靴を選ぶ。
- ★足底が厚く衝撃を吸収する靴を選び、足に余計な圧がかからないインソールを入れる。
- ★ハイヒールを履くのは避ける。
- ★足を休ませてマッサージする。さらに氷で冷やすと痛みが軽減します。
- ★軽度の神経腫であれば、厚い底でつま先が幅広の靴を履くだけで症状は改善します。症状が重い場合は足専門外来での治療や外科手術による神経腫の切除が必要なこともあります。
- ★市販の、靴に入れるパッドで圧を軽減する。



予防方法

足に合っていない靴やハイヒールを履くことをやめましょう。

治療方法

初期の場合はステロイドの局所注射を行ったり、中足骨パッドの使用、インソールを作成したりします。重度の方には神経腫切除の手術をお勧めしております。

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/