医療法人社団 青泉会
下北沢病院

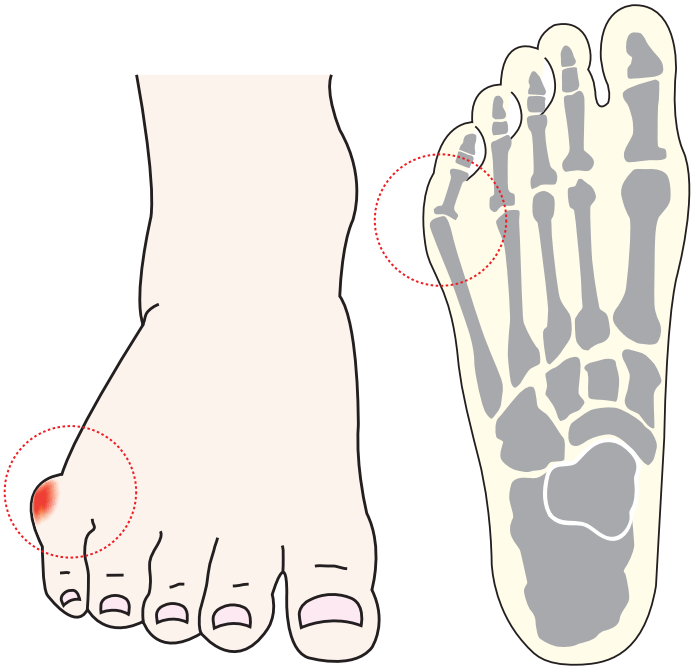
内反小趾

足の小趾の付け根が肥大・弯曲して突出する疾患です。中足骨というのは足にある５本の長い骨のことで、小趾にある中足骨が弯曲したりすることで中足骨頭が突出するのが特徴です。内反小趾は親趾側で起こる外反母趾ほど一般的ではありませんが、どちらも症状と原因は似通っています。



内反小趾になる原因

内反小趾ができる原因は遺伝による足の構造の異常が多いです。第５中足骨が外側に向き、その上の小趾は内側に傾きます。すると、足の外側に突出した部分ができ、それが靴に当たり、痛みが出ます。内反小趾は、幅の狭い靴を履くことで摩擦と圧が続いて刺激されます。つま先部分がきつい靴を履くと、変形は更に悪化します。



自宅でのケア

靴の調整

正しくフィットした靴を履くことが大切です。つま先部分が広い靴を選び、先のとがった靴やヒールは避けましょう。

内服薬

消炎鎮痛薬を内服することで、痛みと炎症を鎮めます。

パッド貼付

患部に内反小趾用のパッドを当てて、痛みを軽減します。このパッドは足専門外来や一般の薬局でも入手可能です。

氷で冷却

アイスパッドをあてて痛みと炎症を軽減します。氷は皮膚に直接当てずに、タオルでくるむなどします。



内反小趾パッド

予防方法

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、ヒールが高い靴も避けたほうが良いでしょう。



医療法人社団 青泉会
下北沢病院

内反小趾

治療方法

初期の治療

内反小趾部分に胼胝があるために痛みを伴う場合は、胼胝削りを行います。

外科的手術

重度の場合には、手術をお勧めしております。

飲み薬

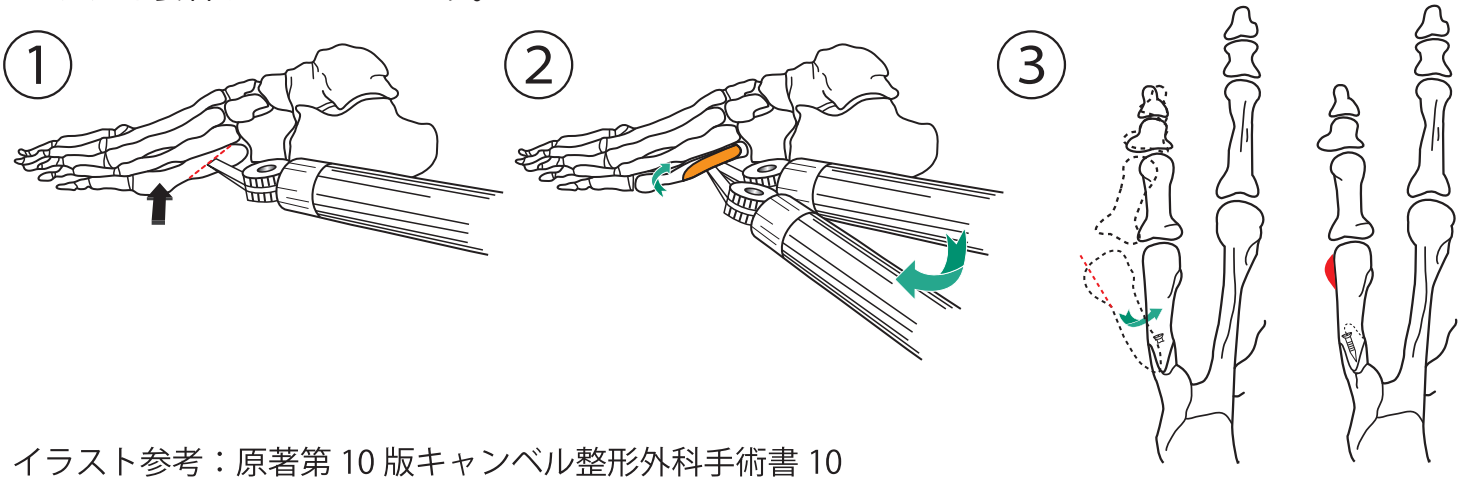
消炎鎮痛薬



完治後の写真

代表的な手術方法

1. 中足骨を斜めに切ります。
2. 切った中足骨を移動して、変形を矯正します。
3. ボルトやネジなどで固定します。
   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。



イラスト参考：原著第 10 版キャンベル整形外科手術書 10

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/