

外反母趾の治療

広島市南区医師会監事
真田 諭
真田整形外科リハビリ科理事長

真田

諭

外反母趾で悩

む方が増えてい
ます。痛みや変
形、胼胝、靴が
はきにくいなど、
症状は多彩、切実です。外反母趾と
は足の母趾（親指）が付け根の関節
から「く」の字状に第二趾の方へ曲
がった状態で、曲がり角度が三〇度
以上になると先に述べた症状が深刻
となってきます。



齢になると筋力低下や肥満も一因となり
ます。また母趾が第二趾より長
い（ギリシヤ型の足）ことや扁平足
など先天的あるいは体質的なことも
原因となります。

外反母趾では曲がった分だけ母趾
の付け根の関節（MP関節）母趾の
先から二番目の関節（MPP関節）で
いるために、関節症となります。曲
がった部分の突出した部分が履物と
当たるなどして炎症（パニオン）を
起こします。また進行すると足の筋
肉のバランスが崩れ、筋力により外
反が助長されます。

外反母趾には第五趾（小指）の内
反を合併していることが多く、母趾
と第五趾が下にもぐりこんで、他の
二本がハンマートウ変形となってい
るのをよく見かけます。こうなると
関節の突出部に痛みを伴う胼胝が出
現しやすく、特に第二、三趾の足底
で中足骨頭部に大きな胼胝を形成し

ます。痛いからと削っても骨の突出
が原因ですから、いずれ再発します。
自然経過は、治療に向かうことは
ほとんどなく、次第に重症化してし
まいます。多様な装具が開発されて
いますが、大勢を変えるほど有効な
ものはない印象です。従って治療は
根治を求めるなら、手術が最も合理
的であると考えるに至っています。
中足骨の骨切りをするミッチェル変
法などが良いとされています。私は
これまでに百数十例の手術をさせて
いただきましたが、概ね良好な結果
を得て喜んでいただいています。何
より人工関節などと違って、自身
の骨の向きを変えるだけで変形、痛み、
胼胝などの難題を解
決し正常にできるの
で、完治まで二、三
カ月を要しますが、
優秀な治療法と考え
ています。