



# 足のトラブルが多い 外反母趾・巻き爪

## 足のアーチがつぶれると 外反母趾になりやすい

外反母趾は、足の親指の付け根の関節が外側へ飛び出してしまいう病気で、突き出した親指の関節が靴に当たることで、痛みや発赤を起こします。重症化すると、親指が人指し指の上に重なったり、下に潜り込んだりし、歩行困難になることもあります。

外反母趾は女性に多く見られる病気で、それは関節が柔らかいのに加えて足裏の筋力が弱く、足のアーチがなくなりやすいからです。筋力低下を助長する原因としては、足の親指の腹で蹴りださない歩き方、運動不足、加齢などがあります。加えて、先の細い靴やハイヒールを履くことで足指を圧迫したりするのも外反母趾を招く原因となります。

予防・対策としては、まず立ち方や歩き癖の改善、靴の見直しをするこ

と。ほかに、足指を鍛えるストレッチをしたり、足のアーチを補正、親指の関節を矯正する器具を付けたりする方法があります。

こうしたセルフケアを行っても痛みがあり、日常生活に支障を来す場合は、骨を切つて関節を本来の位置に戻す手術が検討されます。

## 巻き爪は深爪や靴選び、 歩き方が原因で起こる

巻き爪は、爪の端が内側へ巻き込まれた状態のことをいいます。皮膚に刺さった部分に痛みや炎症が生じます。

主な原因は、①爪の切り方、②靴の選び方、③親指を浮かせて歩く癖の3つ。深爪をしたり、爪の両端を斜めに切つたりすると爪が内側に巻かれやすくなります。また、サイズや形の合わない靴を履くことで爪への刺激が続いて巻き爪になります。さらに、爪は足指が地面についたときに力が加わる

## 足トラブルを撃退!

## 歩き方と靴を改善

立ち方や歩き方が悪いと、足指が正しく使われなかったり、足にかかる体重が偏ったりするため、足のアーチがつぶれて足が変形します。体重を足にバランスよくかけて立ち、足指や足裏の筋力を使う、正しい歩き方をして、外反母趾や巻き爪などの足トラブルを予防・改善しましょう。

### 正しい歩き方

頭を糸で引き上げられているイメージ

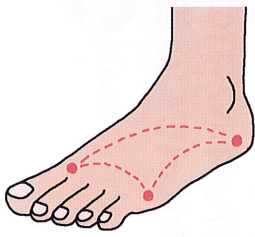
真つすぐ正面を見て、顎を引きすぎない

姿勢よく

かかとから着地

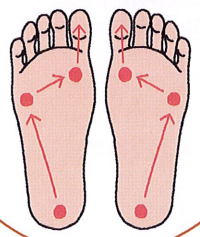
最後に親指で地面を蹴り上げる

### 健康な足の3つのアーチ



健康な足は、かかと・親指の付け根・小指の付け根の3カ所で体重を分散させている。

### 正しい重心移動



監修  
埼玉県済生会川口総合病院  
皮膚科主任部長  
**高山かおる** たかやま かおる  
1995年、山形大学医学部卒業。東京医科歯科大学附属病院にて、日本の大学病院では珍しいフットケア外来を開局。

# 足トラブルを防ぐ！セルフケア

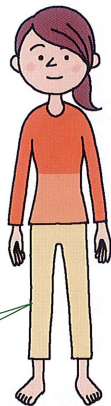
外反母趾  
予防に！

## ゆるゆる屈伸

膝の筋肉をゆるめて足の向きを正します。X脚やO脚を矯正することで、正しい重心のかけ方ができるようになります。

1

足を肩幅に開き、膝と爪先を同じ方向にして立つ。



膝は爪先の方  
に向ける

2

肩と足の筋肉をゆるめ、息を吐きながらゆっくり腰を落としたり、息を吸いながらゆっくり膝を伸ばす。



膝が爪先より  
出ないように

※足の屈伸をリズムカルに2分ほど繰り返す。

## 足指ストレッチ

足指の筋肉や腱が緊張していると周囲の筋肉も動きにくく、筋力が低下するので、緊張をほぐすストレッチを行います。

足の指の間に手の指を入れ、足首を大きく回す。

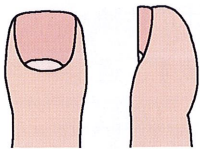


巻き爪  
予防に！

## 爪の切り方

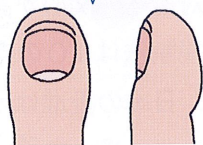
爪はスクエアカットが理想

爪の先端を指と同じぐらいか長めに平らに切り、両端はヤスリを使って少しだけ丸みをつける。



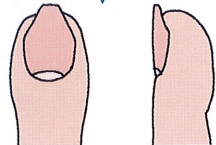
こんな爪の切り方はNG

× 深爪



地面から押される力によって指先の皮膚が盛り上がり、爪が真っすぐ生えなくなる。

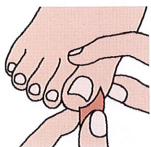
× バイアスカット



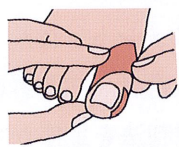
爪の両端が内側へと巻き込みやすくなる。

## 軽症ならテーピングで痛みを軽減

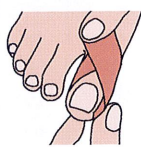
幅2.5cmほどのテーピング用テープで、爪と皮膚の間を広げる。



1 爪の横ギリギリにテープを貼る。



2 強く引っ張りながら、指の腹から反対側へ通して貼る。



3 反対側からも同じように貼る。

ことで平らになります。歩行時に足指が地面にしっかりとついていないと爪に力加わらず、巻き爪になってしまいます。

この3つの原因を改善することが予防、痛みの改善につながります。セルフケアを行っても改善しない場合は、医療機関を受診しましょう。爪の先端に超弾性のワイヤーやクリップを取り

付け、爪が真っすぐに生えるよう矯正する治療が行われます。治療を始める痛みはなくなりませんが、巻き爪改善には1、2年程度かかります。

足は全身を支える土台。セルフケアで足トラブルを防ぎ、症状があれば早めに治療を行うようにしましょう。

## 靴の選び方

歩行が安定する、足に負担のかからない靴を選んで履きましょう。

- ▶ サイズが合っている
- ▶ かかと周りが合っている
- ▶ くるぶしが履き口に当たらない
- ▶ 爪先にゆとりがある
- ▶ 指のつけ根が曲げやすい
- ▶ 甲が圧迫されず、きちんと押さえられている(ひもやベルト、ストラップで調整可能)

## 履くときは

- ▶ 靴が足にぴったり密着するように、ひもを結ぶ(ベルトをつける)

