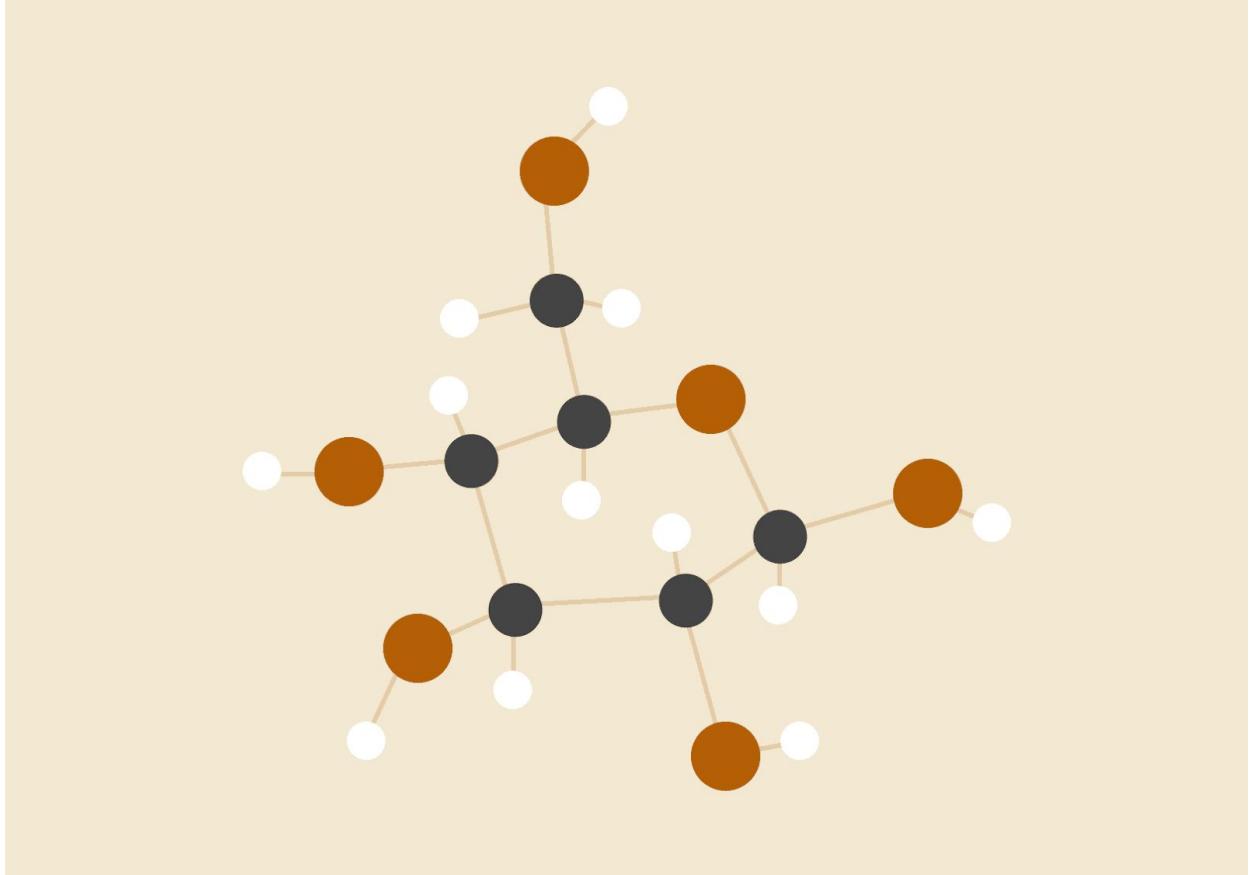


外反母趾

外反母趾の痛みを自分で治す。



たに整体院 谷 信弥

2020年 6 月 23 日

外反母趾の基本情報

外反母趾とは、足の親指が小指側に約 15 度以上曲がった状態のことをいいます。

足先に痛みやしびれ、指の付け根の痛みなど足先を中心に様々な症状が出ます。また、外反母趾は、1種類だけだと思われがちですが、約5種類に分けることができます。

あなたの外反母趾のタイプはどれに当てはまるでしょうか？

1. 靱帯性の外反母趾



足裏への刺激が不足することで足裏の筋肉が衰え足の指が弱り、本来ある足指の付け根にあるアーチ(中足関節)が緩んでしまい、親指が小指側に曲がってきます。

このように曲がることで痛みが出てきます。

2. 仮骨性の外反母趾



足の指を無意識のうちにあげて歩く浮き指などにより、足の指の付け根を歩くたび繰り返し地面に打ち付けることにより、その衝撃から足を守ろうとして骨が出来てきます。その地面からの衝撃により痛みが出てきます。

3. ①と②が合わさった外反母趾



足の指が弱ること足裏のアーチが緩んでしまう外反母趾と足の指の付け根を地面に打ち付ける外反母趾が合わさった混合性の外反母趾に進行してしまうことがあります。

4. ハンマートウ性の外反母趾



指が生まれつき長く浮いてしまっている状態や、指が縮こまっている状態などの影響で痛みが出る外反母趾のことをいいます。これは遺伝的なものによるものも含まれています。

5. 病変性の外反母趾

■ 変形性外反母趾



事故やけが、リウマチ、足に起こったヘバーデン結節などにより、足の親指が曲がり痛みが起る外反母趾のことをいいます。

外反母趾の痛み（自覚したときの対応方法）

外反母趾で痛みを感じているときは、「変形しているよ！」「これから曲がっていくよ！」という足からのサインなんです。

これは、早急な対応が必要です。なぜなら、変形や痛みが小さなほど、痛み変形の改善率はアップするからです。風邪でも、長く放置しているとひどくなりますよね？それと同じです。

個人差はありますが、1、2ヶ月で一気に親指が変形したという話は、稀ではありません。

「痛いときが変形しているとき」ということを知っておけば、あとは対処するだけです、この体からのサインを無視しないでくださいね。

痛みがない外反母趾

外反母趾でも、痛みがない方がいます。

逆に、外反母趾で痛みがある方は、全体の5%と言われているくらい少ないのが現状のようです。

また、痛みがあっても、足の場合放っておいて、変形はしていても痛みは改善されるということもあるので、痛みが出ていても忘れてしまっていることも多いです。

でも、「外反母趾は、あらゆる不調の引き金」ということを忘れてはいけません。当院の患者さんで、外反母趾になっている方にお聞きすると、約9割の方に、頭痛や首肩こり・腰痛・慢性腰痛・自律神経の不調・耳鳴り・めまいなど様々な不定愁訴が見られます。

足は人間の土台なので、その部分にゆがみが起こると、その上部にある骨盤や脊柱がゆがみ、あらゆる不調の原因になるのです。

外反母趾の原因

1. 足底反射障害

現代は足裏を刺激するようなデコボコした道を歩かないため、足裏への刺激が不足し、足裏の筋肉の発達不足になります。

この筋肉の発達不足により、足の指の力が不足し、足の指で踏ん張れなくなってしまいます。そうなれば、歩行時に足の親指は小指側に圧迫され、次第に変形し、本来ある足裏のタテとヨコのアーチが消失して外反母趾になるのです。

外反母趾が、大人の女性だけでなく、先の細い靴を履かない、小中学生の子供さんや男性の方にも見られることも、これで理解できます。

2. わるい歩き方

このように足裏の筋力が低下した状態で、歩くと足先が外方向に流れるわるい歩き方になります。

このわるい歩き方を繰り返すと、中足骨という足の骨が歪みと捻れを起こし、外反母趾が進行してしまうのです。

3. ヒールやパンプスなど先の細い靴

さらに、このような足の指が弱った状態でヒールやパンプスなどの先の細い靴をはくとその形に合わされるように親指が曲がってくるのです。

決して、先の細い靴を履くからといって、外反母趾になるとは限らないということを知っておいてください。

外反母趾の自己診断（目安）

外反母趾が、どれくらい変形していて、どのような対処をとれば良いのか分からない時は、フットプリンター（静止して足型を取るのではなく、歩きながら足型をとるのがポイントです。）やフットルックで計測しましょう。

この時は、自分で計測するよりプロの方に診てもらうのが賢明だと思います。外反母趾の診断目安は、IM角（第1中足骨と第2中足骨の角度）が15度以上になっていると外反母趾です。

20度以上になってくると、かなり変形がひどくなっていますので、早めに対処することをオス

スめます。

セルフケア方法

■外反母趾セルフテーピング方法

https://youtu.be/55M_XzZsC_Q

■外反母趾の痛みを改善するマッサージ

<https://youtu.be/8NzZ70mqykk>

■ゴルフボールを使った足指トレーニング

<https://youtu.be/bMMMyHjxdwo>

まとめ

以上のように外反母趾は、骨が変形していて痛みが出ているわけではないのです。

変形していても痛みが出る人もいますし、逆に変形していなくても痛くなる人もいます。

この事実を理解し、対処していけば、より長く元気に歩くことができる時間が増えていくと確信しています。

実際に、セルフケア方法を試していただき、ご感想などYouTubeやLINEでコメントください。

最後までお読みいただき、ありがとうございます。

たに整体院 谷 信弥

※参考文献

1. 過労性構造体医学
2. トリガーポイント