

インソールによる外反母趾の悪化予防

外反母趾はどうしてできるのか、その理由は誤解されていることが多いようです。一番良く聞かれる誤解は「ハイヒールを履きすぎたから」というものです。今回は、外反母趾はどのような症状なのか、どうしてできるのかを詳しく探ってみたいと思います。

外反母趾とは第1中足指節関節が通常の関節の状態よりずれてしまっている状態です。

症状としては親指の根元の部分が固く大きく膨らむ、第1中足指節関節部分が赤く腫れ、痛みを伴う、第1趾、第2趾に胼胝ができて痛みがある、第1中足指節関節の関節域が小さくなり、痛みを伴うなどがあります。



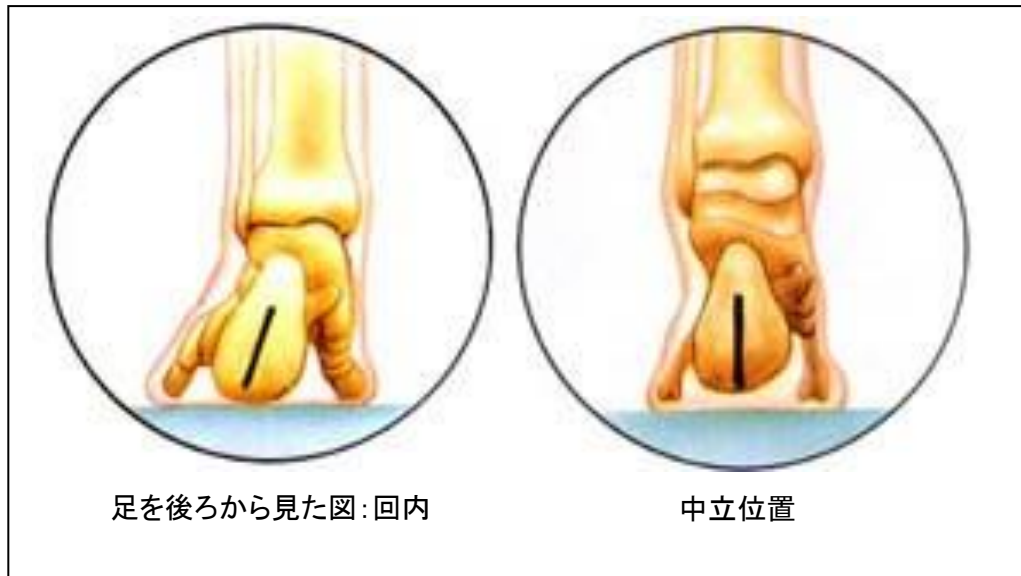
外反母趾は関節、腱へかかる力のバランスが崩れてしまった時に起こります。この力のバランスの崩れが関節の不安定状態を作り出し、変形に至ります。この変形は長年にかけて第1中足指節関節に異常な動きとプレッシャーがかかったことによって起こります。つまり外反母趾の症状は歩き方、その人の遺伝として持っている足の形によってもたらされているのです。

外反母趾は家族からの遺伝と言われますが、それを詳しく説明するなら、遺伝として伝わっている足の形(足のタイプ)といえるでしょう。親の足に関節の動きが正常ではないなどの問題があると、それは子供に受け継がれ、外反母趾を発症しやすい状態になります。

つまり外反母趾はハイヒールを履きすぎたから起こるのではなく、その人が外反母趾になりやすい足の形と関節を持って生まれてきたからなのです。これは男性にも外反母趾が起こることを見てみると理解しやすいのではないのでしょうか。男性はハイヒールを履きませんが、外反母趾になることがあります。これはこの男性が外反母趾になりやすい足のタイプを持っていたからなのです。

では、外反母趾になりやすい足のタイプとはどんなものなのでしょうか。

それはバイオメカニクスの用語をでいう回内している足です。回内とは体重がかかった状態で踵骨が外転、距骨が背屈、外反している状態です。



オーダーメイドの固いインソールは外反母趾の悪化予防にどのように役に立つのでしょうか。

固いインソールはプラスチックかカーボンファイバーでできていることが多いですが、この硬い素材によって足がさらにひどい回内の状態になることを防いでくれます。

ジェルのような柔らかい素材のインソールでは足の関節を正しい位置にもってきて支えるという矯正力はありません。つまり固い素材のインソールは外反母趾の悪化を関節を正しい位置に戻すことによって防止してくれるのです。

参照:

"Learn About Your Feet." *American Podiatric Medical Association*. Web. 13 Dec. 2011. <<http://www.apma.org/MainMenu/Foot-Health/Brochures/Learn-About-Your-Feet.aspx>>.