

歩くとき痛い・ヒールが履けない

外反母趾、巻き爪の矯正によって美容的なメリットも

クリニクならではの、症状を根本解消する矯正治療を紹介！

早期治療がカギ。苦痛が少ない温存矯正

足の親指の付け根が「くの字」に変形する外反母趾や、爪が皮膚に食い込む巻き爪は、特に女性に多く見られる「生活習慣病」ともいえるもの。足に負担のかかるクッション性のないパンプ

スや、ヒールの高い靴を履き続けることが発症の一因。特に女性性は、関節が柔らかく筋力が弱い傾向にあるので、関節が緩んで外反母趾が生じやすいのです。外反母趾は早期治療が効果的。初期であれば、外反母趾に特有の、足裏アーチの低下を足底板

で矯正すること（保存療法）によって、外反母趾の進行予防と、痛みを緩和、さらに歩きやすさの獲得といった3つの効果が期待できます」と吉野整形外科院長の吉野匠先生。保存療法では症状の改善が見られないほど外反母趾が進行してしまった場合

には、最終的には骨や関節を矯正する手術療法を行う。手術は、整形外科医が行います。整形外科は主に運動器疾患を全般に扱っていますが、医師によって得意とする分野が異なるので、足の外科を専門とする医師に相談されることをお勧めします。足

の機能が回復すれば、歩き方や姿勢も矯正され、美容的なメリットも期待できる。「巻き爪に関しては、現在は痛みや苦痛のほとんどない、ワイヤーを爪に装着するだけの方法で治療が可能となりました。セルフケアグッズで対処するよりも、医療機関で治療する方が、治りも早く確実です」

足矯正のプロフェッショナル




吉野整形外科
吉野 匠院長
整形外科専門医。横浜市神奈川区のクリニックで足の専門外来を設けている。
www.yoshino-seikei.jp

外反母趾


外反母趾の進行を予防し 痛みを取り去る 足底板による保存療法

装用




完成した足底板を靴に入れて装用。半年ごとに、足底板の不具合の有無と、症状の進行をチェック。足底板の寿命はおよそ3年。

微調整




仮の足底板を約2週間使用した後、医師と装具士により、板の汚れ方や装用感をチェック。アーチの高さや位置を微調整していく。

足型の採型




「トリッシュム」というスポンジのような素材に足を入れ、足型を採型。これを基に足底板（靴の中敷き）を作成する。

見た目だけでなく機能も回復 手術療法



出来るだけ小さい切開で、骨切りと関節形成を行い、外反母趾を矯正する。約2週間後に抜糸。術後約2か月で、従来の歩行が可能となる。



骨を切り、矯正した部分をワイヤーで固定。ワイヤーは、骨が繋がってから（術後約2か月以降）に除去する。骨癒合後（術後2か月以降）に抜釘する。

足底板療法

作成費にも、健康保険が適用される。

費用

約¥10,000~15,000
(健康保険が適用される。3割負担時の費用目安)

メリット

手術を行うことなく、外反母趾の進行予防と痛みの緩和、歩きやすさの獲得ができる。オーダーメイドの靴をいくつも作ることに比べ経済的な負担の軽減になる。

デメリット

装着する靴が、中敷の外せるものに限定される（ハイヒールやパンプス、サンダルへの装着はできない）。

手術療法

幾つかの手術法があり、個々の症例に応じて手術法を選択する。

費用

医療機関による（健康保険が適用される。3割負担時の費用目安。手術自体は1~2時間程度で終了するが、全身もしくは腰椎麻酔を行うので、2~3日の入院が必要な場合がほとんど）

メリット

足本来の形と機能が取り戻せ、痛みが取り除ける。美観も向上。


デメリット

完治するまでに約2か月を要する。また、外反母趾変形は矯正できても、アーチの矯正まではできない。

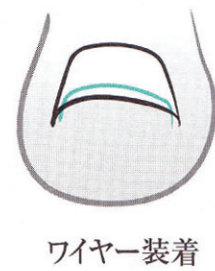
巻き爪

痛みやダウンタイムなく、短期間で治療が完了するワイヤー矯正

1~2か月後



ワイヤー装着



長めに伸ばした爪の先に小さな穴を開け、形状記憶ワイヤーを通す。爪に穴をあけるだけなので、通すときに痛みを感じることはない。まっすぐに伸びようとするワイヤーの力によって、曲がった爪が矯正されていく。微弱な力なので、装着時の痛みはほとんどない。約1~2か月でほとんどの人が矯正できる。

ワイヤー矯正

かつては痛みの伴う治療もあったが、今はこの治療法が一般的に。

手術費用

¥3,000~20,000
(通常、医療機関ではワイヤー代に処置料や診察料がプラスされる。通常、矯正が完了するまでに必要なワイヤーは1~2本)

メリット

治療時・装着時の痛みがない。治療中も、今までどおりの生活を支障なく送れる。

デメリット

健康保険が適用とならず、全額自己負担となる。