



## 女性にもっとも多い足トラブル、 外反母趾

女性の足のトラブルは男性よりも4倍多い、というデータがありますが、私たちのクリニックにいらつしやる患者さんも、ほとんどが女性です。

では、女性のみなさんはどんな足トラブルに悩んでいるのでしょうか。左ページの表は、当クリニックを受診された理由を男女別に集計したものです。これによると、女性でいちばん多い足のトラブルは外反母趾で、全体の2割。2位がタコ・魚の目、3位が足底腱膜炎、4位が巻き爪（陥入爪）、5位が強剛母趾です。

一方、男性を見ると、外反母趾は少なくて5位。実際、外反母趾を発症する人の男女比は1対10と圧倒的に女性に多く、病院に行くほど深刻な状態ではない人も含めると、中高年女性の約半数が外反母趾をはじめとした足のトラブルに悩んでいると言われています。

女性に外反母趾が多い理由として、一般的には「女性はハイヒールを履くので、

つま先が靴で圧迫されるから」と考えられています  
が、それは間違いです。

実際、ハイヒールは体重がつま先側にかかるので、  
足によいとは言えず、先の細い靴も足の指には負担が  
かかりますが、靴の形状は外反母趾を悪化させる要因  
の一つにすぎません。その証拠に、ハイヒールとは無  
縁の子どもにも、靴を履かずに生活している民族に  
も、一定の割合で外反母趾が見られます。

では、何が原因なのでしょう。

外反母趾が起こる根本的な原因は、「足の骨格構造  
のゆがみ」です。足は複雑な形の骨がアーチ状に密に  
組み合わさることで体重を支えています。この「足  
アーチ」が何らかの理由で崩れてしまうと、外反母趾  
やタコ・魚の目、巻き爪など、さまざまな足のトラブ  
ルを招いてしまうのです。

### ■足のトラブルトップ5

#### 女性

- ・1位 外反母趾 ..... 20%
- ・2位 タコ・魚の目  
..... 18%
- ・3位 足底腱膜炎 ..... 11%
- ・4位 巻き爪（陥入爪）  
..... 10%
- ・5位 強剛母趾 ..... 9%

#### 男性

- ・1位 足底腱膜炎 ..... 22%
- ・2位 タコ・魚の目  
..... 12%
- ・3位 強剛母趾 ..... 10%
- ・4位 巻き爪（陥入爪）  
..... 8%
- ・5位 外反母趾 ..... 7%

【足のクリニック】調べ ※2013年4月～2016年9月、対象者数14,100名（女性10,600名、男性3,500名）ただし、患者1名につき複数のトラブルあり