

外反母趾への歩みと手術・入院～その後の経過

<手術・入院→2014/6/26～2014/7/6>

1986年1月から走り始めて、2013年11月には地球2周8万kmを達成した。しかし、それは長い間の外反母趾との付き合いでもあり、全くケアしなかったこともあり、足をどんどん醜くする原因にもなった。これ以上放ってはおけなかったので酷かった左足の手術に踏み切り、その経過を記録したもの。

2011年4月のひとりさくら道は白川郷手前、約135km地点から肉刺の痛みで前に進めなくなった。数日後に皮を剥くと角質は1mm以上の厚み、中には赤い肉身。この時は外反母趾のせいだとは思わなかったが、こんなことにもなる。



■外反母趾の経年変化

元々外反母趾は酷いが、2006年から2009年の間で指が重なるようになった模様。



<2004年9月28日>
甲州夢街道リタイヤ後



<2006年9月9日>



<2009年3月16日>

■手術・入院を考えるきっかけ、手術前の検査

- | | |
|---------|--|
| 3月～4月 | ラン中に人差し指付け根の骨が下がり、足底への強い衝撃と違和感。これが上記、ひと差し指付け根の骨が下がり、角質化の原因だった。 |
| 5/14(水) | 健康管理センターで人間ドッグを受診。
この時、診察医に「これは酷い外反母趾、整形へ行くべき」と指摘される。 |
| 6/09(月) | 外来で外反母趾を診断してもらい、そこで手術することを決める。 |
| 6/16(月) | 外反母趾手術を翌週することを決め、外来で手術前の検査を行う。
(CT、胸部X線、血液検査、心電図、尿検査など) |

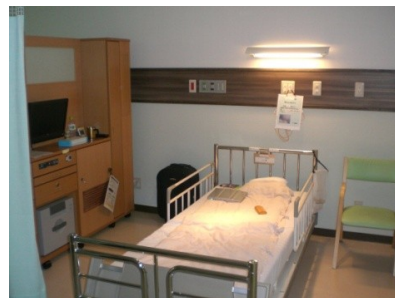
■手術・入院

- | | | |
|---------|-------|-------|
| 6/26(木) | 14:00 | 入院 |
| | 18:00 | 夕食 |
| | 21:00 | 絶食・消灯 |

24:00 絶水

夕食は「鶏肉の香草パン粉焼」「アスパラサラダ」「スープ煮」「クリームサンドせんべい」。鶏肉は食べないし、あとは胃をス〜と通過するものばかり、これで手術に耐えられるのだろうか。その後、執刀医の先生から詳しく説明を受けた。わしの左足親指の**外反母趾は70度くらい曲がり**、しかもかなり捻れている。単に指先ではなく、土踏まず辺りから捻れは起こっていた。

手術名は「**第1中足骨骨切矯正術、及び他趾中足骨骨切り術、及び腱延長術**」で、アスリートとしてのパフォーマンスに影響が出ず、且つ早く復活できるような手術をしたい、腱延長術をすると手より細い5mmしかない足の腱を切ることのリスクの方が大きいので、手術名には書いているが、腱延長術はしない方向とのこと。その方が有り難い。アスリートやパフォーマンスという言葉が使われるとその格差に恥ずかしくなった。右足も35度ほど曲がっているので、手術してもおかしくない状態にあるようだ。室内の気温は丁度だが、感染症予防のため湿度が高めに設定しており、蒸し暑く感じる。今夜は眠れそうにないので睡眠薬をお願いした。効かなかったらどうしよう。



6/27(金) 09:30

手術室へ。点滴を受けながら、頸椎へ下半身麻酔を受ける。手術時間は親指の骨切り術と矯正術が40分、人差し指の骨切り術が60分、骨切りか、筋延長か迷いあった模様。

手術が終わると血圧の上が100以下まで下降していた。

手術が終わった途端、汗が吹き出して貧血症状が現れる。

12:00

手術終了し、病室に戻るが、動いてはいけないと言われる。

16:00

喉はカラカラ状態、やっと水分補給可能。限界だった。

17:00

麻酔抜け、痛みが出始めるが、脳まで響くような痛みもあり。

手術後、初めて尿が出る。看護師さんからは16時まで尿が出なければ管を通すと言われ、その前に尿が出るのを手伝うとも言われた。

18:00

夕食はベッド角度最大45度で食事、きつい。

点滴は続くが、以降は3時間毎に体温、血圧測定などあり。

トイレを終え、9時30分に手術室に入る。思っていたより、はるかに大きな部屋だった。横向きに膝を掴んだ状態で頸椎に麻酔を打たれる。神経ブロックと同じような感じで、徐々に身体が温かくなり、そして感覚がなくなっていく。血液が足方向に流れないように太股をゴムのような物で縛られた。見えないのでその状態は全くわからない。

メスの当たる音が聞こえたので手術が始まった。「ジャー」という電動工具の音がし、外反母趾の尖った骨が削られているのがわかったが、全



然違和感はなかった。骨が矯正されているのも感じ取れる。木槌のような物で「コンコン」、何かが刺さって行く。真っ直ぐに矯正した部分がズレないようにピンが埋め込まれたのだろう。メスの音がしてから40分もしないうちに親指の外反母

趾手術は終わったようだった。

透視映像を見ると骨の中は空洞なので、打ったピンが空洞を抜けているか確認されていた。次の人差し指をする前にいろいろ相談される声が出て厄介そうな感じがした。運動能力を少しでも落とさず、早く治せる方法として「このようにしますから」と耳元で言われた。わしは何もわからないのでお任せだ。人差し指の付け根関節の更に足首側の骨を斜めに切断し、人差し指全体を少し短くすると収縮した腱はそれによって伸びるようになるそうだ。第二関節の曲がりはこの腱が収縮してなったものらしい。切断した部分はネジで止められた。これによって足裏に落ちてしまった付け根の関節も上がると説明を受ける。こちらの手術は1時間ほど掛かった模様。



上半身は普通なので関連の暇な先生？がいて、手術中だというのにマラソン大会や日常ランのことをいっぱい聞いて来られた。緊張を解すためか。

11時半頃に手術は終わったが、後半は膝が強烈に痛かった。それは膝が曲げられた状態で手術されているものだと思っていたからだ。先生は「曲げては手術できませんよ」と言われ、それは**麻酔を打つ時に膝を曲げて打ったので頸椎の神経が脳にその時の状態をインプット、膝を曲げているという錯覚が起こった**とのこと。これは麻酔では起こることらしい。

血圧を見ると上が**100を切っていた**のにはビックリする。その血圧も徐々に上がり始めた。太股を締めていたゴムが取り外された瞬間、**汗が流れ出し、貧血症状が出た**。回復を待つ。背中は汗びっしょりだった。手術室を出たのはちょうど12時。予定通り2時間半だった。



間半だった。

その後はベッドに寝たまま、腰が痛い。執刀医の先生が手術の時に撮られた写真を持ってベッドに来られた。カラー写真で今の今なのでさすがに生々しく見るに忍びなかった。**下半身の麻痺が抜けたのは17時で麻酔が抜けると切った部分に痛みが出始めた**。

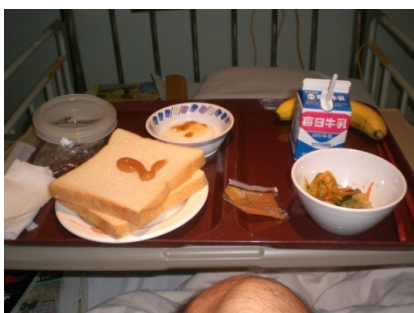
24時間振りに夕食を摂り、ロキソニンを飲む。夕食は牛肉がメインだった。夕食時のみベッドを45度まで上げてもらったが、手術日はそれ以上上げてはダメらしい。ロキソニンはあまり効かず、痛みが続くので坐薬を入れてもらった、だいぶ楽になった。

6/28(土) 【入院3日目】身体起き上がり可能となる。

左足太股から下が痺れて少し麻痺状態、体温は37度以上あり。

朝6時頃には坐薬が切れ、**ズキンズキンという脳に響くような強烈な痛み**が時折走った。屋前に初めての車椅子に乗る。下の階の端まで往復すると結構エネルギーがいることに気付く。

食事は今日までで5回摂ったが、量が少なく物足りない。看護師さんから「ご飯食べられましたか？」と聞かれると返事に困る。普段なら食べない物もあるが、残したのは鶏肉のみ。健康のためだ。痛みの方は坐薬が切れた午後になっても、それほど出なくなったので良かった。



午後になっても左足の膝下から先が少し麻痺している。特に内側の感覚が鈍い。手術後なのでそういうこともあると思うが、少し違和感があるだけで気になってしまう。昨日、手術後に執刀医から話を聞くと**外反母趾で手術をする人は少ない**という。何故なら、進行しても痛みがなければ特に困ることはないから。わしのように走ることで目に見えて酷くなり、影響を感じながらも一番のネックだった足底の肉刺がさくら道では7、8年くらい前から起こっていたが、それを外反母趾による影響だと思えることができなかった。素人の勝手な解釈は本当に危険だと感じる。

もうひとつ、新シューズを買えば両足共に外反母趾で尖った部分をカッターナイフで切った。これはもっともっと尖って下さい、親指曲がって下さいと自分の足に言っているのと同じだった。

6/29(日) 【入院4日目】左足手術箇所除く全体包帯交換、左足膝下の麻痺は少し収まる。

昨夜はやっとまともに寝られ、入院前から持ち越した疲れもすっかり取れた。**手術後の脳まで走るような強烈な痛みはなくなり**、普通の痛みだけとなった。これは日にち薬だと思う。左足膝下の麻痺もだいぶ抜けて、感覚が戻りつつある。手術時以来、左足全体の包帯交換があり、手術箇所以外の足を見せてもらったが、隙間が驚くほど広がっていた。

包帯交換は看護師の男性だったが、わしが走っているというのはみんなに伝わっているようで、「マラソンやってはるんですか？」と言われた。わしはもうマラソンランナーではないのだから、大袈裟に言わないで欲しい。その看護師曰く「まともに歩けるには半年掛かりますよ」とまたプレッシャーを掛けられた。治るまではどれくらいの期間掛かるのだろうか、人それぞれ違うはず。整形の先生はいつ頃とは一度も言わず、「走れるまでにはかなり辛坊が必要です」とだけ言う。それが正解ではないだろうか。

手術をした後は体温が上がるという。それは傷口を早く治そうとする身体本来が持っている作用によって今は概ね**37.5度ほどある**。高い時は**37.5度あった**。26日に入院して計った時は**35.8度とかなり低かった**。体温が高い状態で家に戻った時、夜中蒸し暑く感じないか気になっている。



6/30(月) 【入院5日目】リハビリ開始、松葉杖生活は難しそう。

足の親指の大事さを手術して感じている。足は身体を支える道具であり、歩いたり、走ったり、地面や何かに足を付いている時は常に力を入れないと身体を保てない。その中で最も大事なのが親指ではないか。今回その親指を手術した訳で、外反母趾の手術ではあったが、実際は身体の大事な箇所を手術したと今は認識している。歩く時は親指に一番力が入る。親指を浮かせて歩くのは非常に難しく、浮かせた状態で身体を真っ直ぐにして歩くことはできない。軽く考えて受けた手術でわかったことが多過ぎる。

体験者のブログを見ても、あくまでも参考として見ないと人が書いたことをそのまま自分に当てはめるのは先入観の先走りになる。ひとりひとり違うことを認識して臨むべきだと感じた。

今日から**リハビリが始まった**。初日でわずかな時間だったが、腹筋、背筋絡みのストレッチは足先には関係ないので普通にできた。今日のために昨夜、腹筋と太股は少しした効果ありか。包帯の中にある縫った親指にはピンが刺さっているので、そこは抜いてからになると思う。その後、**松葉杖での歩行練習**。これが慣れないので厄介、長い区間は難しいように思う。下が濡れたところは危険と言われたが、出勤してからどう対応するか頭を捻らないと。松葉杖対応こそ最大の試練。絶対に急いだら危険、ゆっくりゆっくり前後左右見て進めだ。



7/01(火) 【入院6日目】グルグル巻きの包帯が外されてスッキリ。

26日から続いていた点滴が前夜で終了し、朝に針を取るためテープを剥がされた。肌に完全に密着していたのでテープと一緒に手の皮まで剥がされると思うほど強烈な痛みだった。朝の回診で消毒をしてもらい、早朝までは足首までグルグルに巻かれていた包帯も日中は型を外しても良くなり、風通しが良くなって動きやす



すくなった。

親指は見えないが、人差し指は第2関節から先が見え、90度近く曲がっていた第2関節は、腱はそのまま、骨を切断し指の長さを短くしてもらったので、わずかに曲がっているだけに変っていた。まだ感覚は鈍く親指は痺れているが、手術跡はきれいだと言われ、ひと安心。ただ、6日退院予定なので、早く親指の痺れがなくなると心配だ。

松葉杖が病室に来たので院内の通路を400mくらい歩いた。左足全体に物凄い痺れが続き、脹ら脛付近まで痛みが上がってくる。苦痛で気を張っていないと転倒しそうになる。院内はトイレにしる、何にしる十分な安全策が施してあるが、世間の危険地域を思うと目が眩む。



7/02(水) 【入院7日目】左足踵を付けての松葉杖練習開始。

昼食はわしにとって入院以来一番のご馳走だった。「ワカメご飯」「ざるそば」「エビ天ぷら」「玉子といんげんのソティ」、少し嫌かなというものがなかったのも初めてではないか。薄味にも慣れてくると違和感がなくなった。

リハビリ3日目、昨日から両足首に1kgの重りを付けて、足のストレッチをしている。太股付け根を軸に上げ下ろしするストレッチで腹筋と尻の筋肉、大腿四頭筋を使っていると思う。普段何もしていない人は相当辛いことだろう。わしの本当のリハビリは、この先の親指になる。

今日から左足踵を着いて松葉杖を使って良いことになった。床に足を着けられるとびっくりするほど楽で片足歩きの時のように痺れは全くなく、何故こんなに違うのかと思った。包帯を覆えるような大きめのスリッパを買えば外でも歩けるとのことで少し気持ちが晴れた。片足歩きが不安定さと痛みのストレスが90%あるとすれば、踵着地で10%まで減った感じだ。



7/03(木) 【入院8日目】手術後の足を初めて見せてもらうと若干腫れが引いていた。

2日に1回ある朝の回診。消毒と包帯交換だけで終わるが、初めて自分の目で確認できた。縫っている部分が長いので腫れはまだまだの状態。手術前に体験者のブログを見てあれこれ自分に置き換えてみたが、そんなのは参考程度で役に立たないと強く思っている。

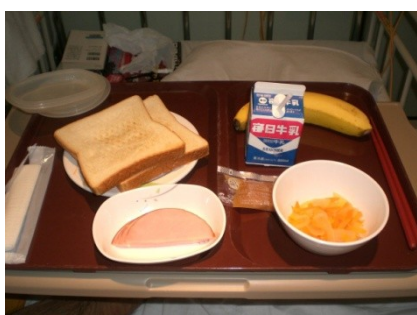
自分の足は世界にひとつしかない訳で、外反母趾だけなら親指のみ。わしはもう1本あり、日曜退院でも早過ぎるのではないかと思うほどだが、目的は退院して1日も早い社会復帰にある。痛み具合は何ともいえないが、わずかではあるものの、昨日より血が流れ出した感じがする。



7/04(金) 【入院9日目】思いがけない面会者。

11時頃に「今食堂にいる。部屋番号は？」と2ヶ月前に退職した人からメールが入った。今回の入院は病室にも名前を入れず、問い合わせがあってもお断りを病院にお願いしていた。病気でも事故でもないし、大袈裟になるのは困るので、親戚等には知られないようにした。退院すれば何れわかることだが、入院中は会社とも世間とも断ち切った生活をしたかった。だから、あり得ないと思っていたことで飲み会以来1ヶ月半振りの再会だったが、リハビリとの関係で10分あまりの面会。1時間弱掛けてわざわざ来てくれたことがとても嬉しく、「良い奴やん！」と心から思えた。何はともあれ、会えて良かった。

入院中のリハビリは今日が最後、両足首に1kgの重りを付けてのストレッチは各20回から各30回に増えたら、あとの10回が少しくつく、1kgでもバカにならない。わしの場合、脹ら脛は左が4cmほど太いが、太さ通り左が楽で、右の方がきつかった。松葉杖を使っての階段上り下りでリハビリは完了。松葉杖は左だけでいいそうなのだが。来週からは慌てず、慎重に、ひとつずつ確実に行動して行くことを心掛けよう。



7/05(土) 【入院10日目】最後の1日を満喫、退院の準備。

あっという間に過ぎた手術・入院生活だったが、身体がリフレッシュできた。規則正しい生活、早寝早起き、脂っこくない食事など。1日の時間軸が長く、ペットのような生活をした10日間だったようにも思う。病室にいと不思議とタダで過ごしているような感じになってしまう。

これは大きな錯覚なのだが、病院にはそういう錯覚に陥れる何かがあるのも事実だ。24時間体制で働く看護師さんの姿も初めて見た。色々な患者がいる中で、放っておいても良い患者、放っておけない患者、わがまま放題の患者、重い病気の患者などケースバイケースでの対応は男性看護師には本質的に大変だと思う部分を感じた。男性だからできないのではないが、女性の持つ母性本能が患者への語り掛けひとつにしても安心感を

与えるように思う。病棟は女性職場なので、少数男性は肩身が狭いのではと感じた。

病院の請求書を目にするとビックリした。3割負担で食事込み17万2千円。明細を見ると2本の指の手術だったので、それぞれ1本で36000円の手術料が掛かっていた。手術の正式名は「**第一足指外反症矯正手術、第四足指短縮症手術**」となっていた。その他にも2本分で加算されている部分もかなりあると思う。この先、松葉杖借用料も要る。ネットで見ていた事例はわしほど酷くない例だったようで、退院も1週間くらいの人がばかり。そう考えると、わしの外反母趾の手術は足の状態がかなり酷かったことを物語っている。高額医療でどれだけ返って来るかだ。どれくらいになるのだろう。



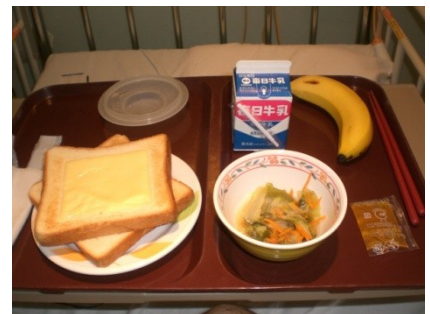
7/06(日) 【術後10日目・退院】消毒・包帯交換して退院、11日間の入院生活を終える。

最後の回診時に包帯を解いた足を見ると3日前より少し腫れが引いていた。3日に撮った写真を並べると明らかに血管も少し浮き出て良い感じに快方に向かっているようだ。病棟から出て10日振りに外の空気を吸うと空気が蒸し暑くて若干汗が滲んだ。足のリハビリの前に、この蒸し暑さ対応のリハビリが先決ではないだろうか。

退院前に体重を計ると58kgを若干切っていた。入院前より管理された分少し減っていたようだ。休日でステーションの看護師さん達も少なかったが、僅かな日数であったが名残惜しく思えた。

帰ってからは何かに保たれながら足を伸ばしていたが、病院のベッドに比べると疲れる。病室では寝たり起きたりを繰り返していたので、それが身体のリラックスになっていたようだ。病院内は患者に負荷が掛からないようにできていることをひとつひとつの動作で感じる。入院中は通路を挟んだトイレに行くにも松葉杖を使って歩いたが、家に戻るととても使えるような環境になっていないので、使わずに動かざるを得ない。また、家の中ではどうしても態勢が悪くなるので、痛みが走ったり、怠かったりしてしまう。

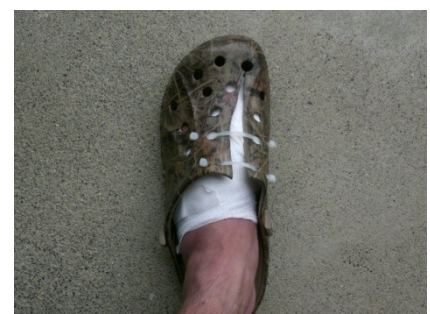
食事を並べて見て、こんな食事が健康食なのかと振り返るには良いだろう。結局最後まで毎食ニンジンはず入っていた。ニンジンをもっと食べないと、意識改革だ。



■退院後の経過

7/07(月) 【術後11日目】包帯対策サンダル探しと加工に奔走。12日振りに車運転。

車運転もスナナリ。先ず最初に必要なのは履き物。**包帯生活に対応するためにビニールの包帯カバーのままで外を歩くわけにはいかず、足に負担の掛からず、刺さっているピンに触れないようなサンダル探し**をした。大きいサイズを探したが、そのまま履ける適当な物がなかったので、偽クロックスを購入。レジでハサミを借りてアッパーを切り、足を通して確かめたところ何とか使える感触を得た。切ったアッパーがそのままでは脱げやすいのでマジックテープを考えたが粘着が問題。そんな時にインシュロックを思い付き、内側に出っ張るとガーゼに引っ掛かるので、



出ないように考えたところ、ロック部分が2箇所になるよう2本を使って外側に出した。アッパーに穴が開いているので、雨対策はナイロン袋で包帯を覆うのが良いようだ。

**7/08(火) 【術後12日目】会社出勤、両手松葉杖は現実無理なので左手のみ使用する。
椅子に座る生活で血液が下がり足は腫れ、痺れが続く。
帰るとそれほどでもなく、足を下にすることが原因のようだ。
寝ると半分くらい引くが出勤するとまた腫れる。**

約2週間弱振りの出勤。特別にお願いして事務所からすぐのところに駐車場を確保したが、それでも階段を避けると倍くらいの遠回りになった。一步一步に時間が掛かるのでトータルでは倍の時間が掛かる。

1日椅子に座っていたら、**夕方になるとすっきりしていた踝が赤くなって腫れていた。熱を持っているので足首から熱い。**病院では横になる時間が長かったので腫れは7/3には引いていたのだが、足が休まっていなかったので振り返した。それに合わずように少し体調も悪くなった。久し振りでも手術後なので普通とは違う。

7/11(金) 【術後15日目】抜糸を行ってもらおう。

手術から2週間、抜糸日。主治医の先生は担当日でなく、予約では別の先生だったが、外来で待っていると主治医の先生が見え、空き部屋に呼んで抜糸してもらった。チクツ〜とする痛みが何回も走った。今後は足に合ったソールを作り、外反母趾の抑制とアーチを上げるとのことでピンを抜いた後、徐々に親指に力を入れられるようにするとのこと。当分腫れは続くと思われるので左足を動かすようにし、親指が着けるようになれば、腫れは引いていこうとのこと。2本目の短ピン抜きは8月始め頃の予定になるようだ。

午後は足を休ませるために横になっていたが、さすがに足は腫れなかった。院外処方箋を薬局にもらいに行ったら思ったことがあった。高額医療費のことを昨日書いたが、院外処方の場合の薬代は医療費に含まれるだろうか。院内処方の場合は医療費に含まれる。わしはたまたま掛かる個人医は院内処方の医院ばかりで考えなかったが、高額医療の場合、1ヶ月の自己負担額が決まってくるので戻る、戻らないは決してバカにならない。外来受診した医療機関と院外処方調剤薬局分の医療費を合算して給付とあるので大丈夫と思うが。

7/14(月) 【術後18日目】3日間、足を休ませたので腫れは引くも・・・。

3日間、足を休めていたのですっかり腫れも引き、痛みも治まっていたのに、会社に行くや、ゆっくりと腫れ始め、痺れが切れたような状態がずっと続いた。

7/16(水) 【術後20日目】出勤すると血液が下がるので腫れがひどくなり、冷房が応える。

歩きたい、走りたいという気持ちが強くなっているが、今は待つしかない。毎日、足を引いて歩いている内にバランスも相当崩れているように思うので、もの凄く肩が凝って頭まで重い。今日、階段を下りる時は片足で一段毎に下りられた。上りは両足で一段毎なので時間が掛かる。進歩なのか、筋肉が落ちていないせいなのか良くわからないが、できるようになったのは良いことだと思っている。しかし、そのせいか腫れが酷くなっている。我ながら、醜い足を見るのは忍びない。

腫れると熱を持つのでロキソニンと痒くなった時の常備薬かゆみ止めは重宝している。退院後、**風呂には入れないので毎日シャワーし、朝は洗面で頭だけ洗ってから会社に行くようにしている。シャワー時はナイロン袋を足に被せて、足首をテープで巻いている。**大した作業ではないが、テープを剥がすとナイロン袋はポロポロになるので毎日交換している。風呂に入ったのは6/25が最後なので、今日で21日間、湯には浸かっていない。包帯の外の部分は時々洗っているが、アカが染み込んでなかなか落ちないほどになっている。こうやって風呂の入らない癖が続くと、それが当たり前になるような気がする。



7/17(木) 【術後21日目】外反母趾再発防止の装具としてインソールの型取りを行う。
主治医曰く、この腫れは当分続くとのこと。当分とはいつ頃までか？。

外反母趾再発防止とアーチ確保のための敷くインソールの型取りをしてもらった。インソールは指がずれて外反母趾が再発しないように指の間に凸部を設けたもので、左足だけでなく、当然右足の外反母趾進行阻止もでき、わしにとって一石二鳥となる。保険が利くか、利かないか気になったが、補助装具なので窓口では一旦10割負担し、健保へ申請すれば後で7割戻るので安心した。最初から医療費に含められないものか。右足は発砲のような物に足を押し込んで型取り、左足はサララップで覆った後に石膏が付いた包帯を足首までグルグルに巻かれ、石膏が固まり次第甲をナイフで切り取って終了。



先週の抜糸の時はしっかり足を見ない内に包帯してもらったので、今日はしっかり見たら、今までで最も腫れがひどく、パンパンの縫い目は口を割ったような状態になっていた。先生からはそろそろ親指の根元を少しでも着いて歩くようにして下さいと言われた。試しに歩くと腫れによる痺れと親指を地面に着けることはあまり関係ないように思えたので、明日から実践だ。今は象の足状態だが、来週に長ピンを抜いた後、もう一度型調整し、2週間後にはサンダルからインソールを敷いたシューズが履けるようになるようだ。この時には包帯は小さくなり、親指にも力が加えられることだろうと樂觀しているが、果たして。



7/24(木) 【術後28日目】長ピン取り外しはあっという間で痛み全くなし。

病院の予約は13時30分だったが、午前の外来に時間が掛かって時間がずれ込み、なかなか自分の番号が表示されず、やきもきしたが15時にやっと診察してもらえた。その前にインソールの合わせをした。指先はもっとシビアな物だと思っていたら、縦横のアーチはしっかりあり、踵も包み込むような感じだが、外反母趾再発防止に親指と人差し指の間に指の高さくらいの突起物を貼って指間の隙間を確保しようとする物で、ランニング用に自分の足用に作るインソールに突起物をプラスしたような感じだった。1週間後にできあがるので、以降は使うことになるが、広い分痛くなる可能性もある。



その後、レントゲンを撮り、親指の先から出ていた長い方のピンを抜いてもらった。親指の先を3回ほど引っ張られた感じがあっただけで、いつの間にピンが抜かれていた。あまりの一瞬で痛くも痺くもなく、写真を撮ろうとしたら、すでにガーゼが巻かれていた。ピンに付いた肉が引っ張られる感じになると聞いていたが、痺れの関係かもしれない。ピンを抜いたことで下向きだった親指が上を向くので歩きやすくなるとのこと。先生曰く、明日から包帯を外しても良いので、ハナゴの付いた草履を履くようにと言われた。もう1本のピンが抜けるのは2週間くらい先で、風呂に入れるのはその先になる。



診察が終わり、診察室から出る時に強烈な痛みで襲われた。ピンが抜かれ形状が変わったことで一旦神経に何らかの影響が出たのではないかと。また親指の痺れ回復は時間が掛かりそう。手術する前から若干の痺れがあったこともあり、これも日にち薬を待つしかない。写真は前日の夜の足と長ピンを抜く前のレントゲン写真。

7/25(金) 【術後29日目】包帯外し許可が出たので素足にキズテープ(短ピン部分)貼る。
足首より足先部分はまだ紫色だが、親指若干感覚戻る。

長ピンを抜いて1日経ち、帰ってから包帯を外したが、刺さっていた部分の痛みは皆無だ。長ピンを抜いてもらった直後から昨晩までは位置がずれた関係でかなり痛みがひどかったが、朝には痛みも消え、指に力は入

らないものの、5本指を何とかサンダル底に着けて歩けた。

わしの足首から親指の付け根までの骨自体が元々内側に反っているの、ピンが支えていた時は良かったが、ピンを抜くと親指の先は人差し指側に戻ろうとしている。だからインソールができるまで隙間を確保するようにして欲しいと先生に言われた。

包帯を外すと左足全体の皮膚が一気に乾き、カサカサになった。アーチは全くない。1ヶ月振りに足全体を使って歩けるのはとても気持ち良いことに気付いた。



7/31(木) 【術後35日目】短ピン取り外しもあつという間、明日から風呂OKの許可が出る。インソール受取りも左足の腫れが収まらないとシューズへの装着は無理そうだ。

8月になってから抜いてもらう予定だった親指付け根に刺さっていたピンも抜いてもらえ、明日からは風呂に入っても良くなり、ナイロン袋でのカバーも必要なくなった。しかし、いきなり風呂に入るのは少し怖い。シャワーから少しずつ慣れていきたい。インソールができあがった。装着すると親指と人差し指間の突起が少し低いように思えたが、足が慣れればシューズ内なので良い具合になるのかもしれない。スリッパやサンダル、その他の物も履くので常にインソールを装着した状態ではないが、この先少し安心だ。この装具は消耗するので修理の場合は有償、ただ1年6ヶ月すれば保険で新品に作り替えできる。

ピンがなくなったので付け根の関節も今日からは動かせる。しかし、腫れは6ヶ月も続く人も中にはいるという。入院中に術後の痛みが半年続いた人がいたという話を聞いたが本当だったのか。ブログ「外反母趾手術が決定！」を参考にすると8月中にはカサブタが取れるだろう。但し、自分で剥がしてはダメとされている。わしは昔からカサブタ取りが好きで、早く取りすぎて血が出ることもしばしばある。腫れの具合は変わらないようだが、少なくともブログの女性よりは動いているはず。気のせいかもしれないが、肉刺の原因になっていた足底の角質が徐々に取れてきた。走っていないせいかもしれない、足底に力を入れて歩けないせいかもしれない。先生曰く、若ければ治りも早いのですが、これだけはどうしようもない。



8/01(金) 【術後36日目】37日振りの風呂、縫い目のかさぶたがふやけて浮く。

6/25以来の風呂に入った。昨日、ピンを抜いてもらい、そこに貼っていたキズテープを剥がすと、どす黒くなった部分は垢の層だった。手で擦ると、それは凄い量の垢のカス。他の部分は既に何回か拭いて垢を落としたが、短ピンの刺さっていた部分は正味手術以来。

昨日、カサブタは自然に取れるのを待つように言われたと書いたが、カサカサ状態だったカサブタが急に湯に浸かったものだから、ふやけて一気に浮いてしまった。縫ったところやピンの刺さっていたところにヨーチンを塗ると少し染みた。焦ったか。ピンがなくなったので、グー・パー運動を始めた。わしはリハビリだが、足裏の筋肉を柔らかく保つことは疲れにくい足になり、タコ防止にもなるという。

8/03(日) 【術後38日目】朝、驚くほどの腫れの引き。このまま続いて欲しい。

朝、布団の上で左足のグーパーをすると昨日とは違って親指が良く曲がるではないか。腫れがかなり引いて

血管が浮き出ていた。4本指の根元はすっきりしてシワも出ていた。手術後では一番足らしく見えたように思う。ただ明日夕方になれば2日前に戻っているかも。インソールをランシューズに敷いて足を入れると、おっ～楽に履けるではないか。当面は紐が長いランシューズでないと履けないが、こんな時シューレースロックは重宝する。履いて歩いてみると脹ら脛に若干違和感はあるが、サンダルとは全然違い素晴らしい。腫れが引かないとアーチも上げられないので、靴が履けるのは快方に向かっている証拠。夜になると少しだけ腫れが戻っていた。どうも朝が一番腫れがひく時間帯のようだ。



8/06(水) 【術後41日目】インソールを敷いたシューズで10時間履きこなし、違和感はなし。

月曜日からシューズの中にインソールを敷いているが、今日は仕事で左足も敷いたまま1日過ごすことができた。腫れはそれほどひどくなることもなかった。親指と人差し指の間に突起物があるので隙間も広がるし、痛み中でも後はスッキリする。楽させると治りが遅いと思うので、負荷を掛けて左足自らの力で腫れが収まるようにと考える。夜になると腫れは酷くなるが、早く寝ることもあって朝になると腫れはかなり引いている。身体全体で未だにまともに歩けないのは手術後だからだろう。打撲や捻挫とは全然違う。

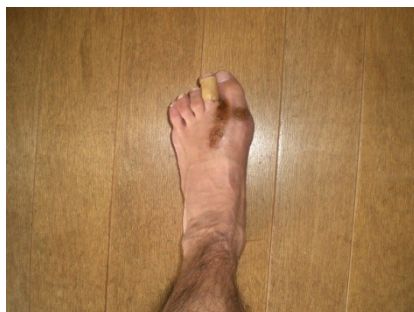
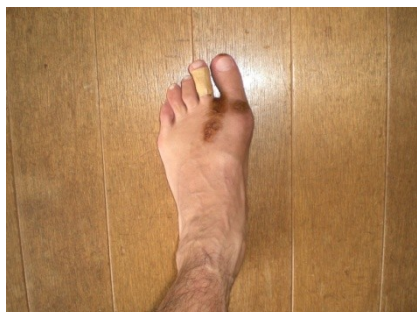
8/08(金) 【術後43日目】インソールのストレスか腫れがひどく、痺れによる痛みあり。

前日までとは一変、入院中に戻ったような痺れが戻って来た。昨夜は1週間前と同じくらいに足が腫れ、長ピンの刺さっていた穴が酷く痺れ、それに合わせるように短ピン穴まで痛み出し、足首にまで痛みが広がっている状態。痛み止めで抑えたが、一気に良くなったと思いきや横着したバチが当たったのかもしれない。昨日は10時間シューズで通したが、午後は少し窮屈になったことが影響したのか。朝になって少し腫れは引いたが、会社に行くと腫れはひどくなり、結局スリッパで通した。シューズを履いて歩いた方が良いのか、それともまだスリッパの方が良いのか迷う。

8/15(木) 【術後50日目】ピンを抜いてから、ほとんど変化なし。

7/31にピンが抜けて15日経つが、腫れて引いてを繰り返している状態で良くなったと実感できるまでには至っていない。この状態がいつまで続くのだろうか。親指の足裏は全体的に感覚は戻っているが、力が入れないので具合がわからない。元々痺れて感覚があまりなかった右側第一関節から先は今も線上に感覚がない。指はかなり動くようになったので、早く感覚が戻ることを期待している。

親指の付け根が腫れているので力が入れられず、左足を引きずって歩く姿は変わらない。腰の怠さや肩の凝りはこれも相変わらず続いている。来週には診察でレントゲン撮影があるが、骨の付き具合は良くなっているだろうか。



8/18(月) 【術後53日目】定期検診、親指は順調に回復中。

11時予約だったが、混んでいたもので診察が終わったのは13時になっていた。今日は手術前と手術後の写真を比較できた。比較して良くわかるのは手術前は人差し指の付け根の関節が、両サイドの関節に比べて突き出ていたが、手術後は親指と横並びになっている。また親指の骨はもっと真っ直ぐにする手もあったが、この先もランニングを続けたい意向なので、原型を残すような骨切り術にしたとのこと。

そのために親指は反ろう反ろうという力が働いている。親指と指隙間確保のため、厚さ1mm弱の強力両面テープを渦巻き状に巻いて今は凌いでいるが、これがなかなか快適で隙間調整もできるし、しかもクッションもあって、我ながら Good だ。

親指側の血行はかなり良くなっているが、親指からの斜め縫い目部分はまだ時間が掛かりそう。浮いている人差し指を早く下げるために指でタオルを掴む「タオルギャザー」をやれと言われた。実際にやってみると左足は親指は掴めるが、肝心の人差し指の全く力が入らないので掴めない。これならどこでもできるので、頑張ろうと思う。



8/25(月) 【術後60日目】痺れもほぼなくなり、一進一退から脱却した模様。

ここ数日、インソールを敷いて仕事していても違和感がなく、足裏も気持ち良くなり、痺れもなく腫れもわずかで仕事を終えた夕方になっても血管や筋が少し浮き出ている。足裏も縦に割れが出て、グーするとシワもいっぱい見えるようになった。また、足裏の人差し指と中指の付け根にできていた角質が手術後に剥がしたら取れてしまった。ただ、右足の甲はペンタコでアーチが相当落ちているのがわかった。

8/18に親指と人差し指隙間確保グッズのことを書いたが、両面テープは一時凌ぎで、今回はロケットタイプのシリコンシーラントで固めた塊を削って新しいグッズを作った。1週間ほど乾燥させ加工した。適度に柔らかく削りやすく、見た目は悪いが良い感じだ。

ドラッグストアで買ったグッズは幅が狭い、両面テープ巻物、シリコンシーラントで作ったグッズを比較。



9/7(日) 【術後73日目】外観は変わらずも、歩くスピードは大幅アップで順調に回復中？。

この1ヶ月間、足の外観はほとんど変わっていないが、足裏は大阪への往復などで歩いている分、シワも寄ってアーチの形になってきている。窮屈ではあるが、インソールの効果大きい。履けるシューズが1足しかないのが問題。

今日は少し長めに5.5km歩いたら、キロ9分35秒まで上げられた。腕をくの字に曲げ、頑張っって前に進むと健常時のペース並みになってしまい、少し無理し過ぎたようだ。普通にしていると感じないが、歩いてみると痛みの具合や足の出方などで回復度がわかる。

その関係かグーパーは8/13の写真と比べると成果が出ているのは明らかだ。ただ、左足は全体的に大きく、インソールで指幅を広げているので、外反母趾とは関係のない小指付け根の外側が痛む。普段は1足しかないやや幅広のランニングシューズを履いているが、それでも幅が足りないので出っ張っている部分に当たり、それが痛みになっているようだ。8月半ばに初めて歩いた時は苦痛に思えたが、今はそうでもない。足が歩くことに馴染んだ。今の広い足幅はもう少し狭くなるのだろうか。今回の手術で人差し指も骨切りしているの、ネジが2本入り甲が高くなっている。参考にして「外反母趾の手術が決定！」と比較すると動いている度

合いが違うせいか、わしの方が回復は断然早いと思うが、彼女は5ヶ月で足の厚みも戻り、筋もきれいに見えるまでに回復していた。わしの足はこの1ヶ月の外観は同じだが、これから先どう元に戻るかわからない。10月後半には走り出せればと内心思っているが、走り出せるようになって、左右の足が違うとシューズ選びが難しくなるだろう。



9/13(土) 【術後79日目】ウォークスピードも大幅にアップし、機能回復は急ピッチ。遂に我慢できず途中で80日振りに走り出してしまった。

いつも通勤含め歩く時は矯正用インソールを入れたシューズを履いているが、今日は6月末までランする時に履いていた幅狭の軽いシューズでウォークしてみた。当然インソールを敷くことはできないし、厚みが増すため靴下も履かなかつたが、歩いて見ると全然感触が違い、左足の痛みもほとんど感じなかった。前屈みになることなく腕を強く振って快調に歩いていたので、やって良いのかと思いつつ、ついつい走ってしまった。

3回ほどに分けて1kmほど走ってみると若干の違和感はあったが、手術跡への影響はほとんどなかったように感じた。あくまでも自分の感覚ではあるが・・・。ただ、次の定期検診で「走り始めた」とは言えないが、足の甲側はあまり変わっていないが、足裏は順調に回復しているから、痛みを感じずに走れるまでになったのだろう。良かった。

9/18(木) 【術後84日目】定期検診、骨切り部分は順調に固まっている模様。

術後84日目、9月の定期検診。最近気になっているのは中指の第一関節の曲がり具合が酷くなってきたこと。手術前はこんなに曲がっていなかったのに根本に肉が着き過ぎた関係か？、気になって仕方ないそのことを尋ねると「人差し指が真っ直ぐになった分、影響が出て来たのかも」という答え。あまり答えになっていないと思うが、足の輪郭が変わったことで筋が縮んだのではないかと。タオルギャザーも頑張らないと・・・。

とりあえずは暇があれば指を真っ直ぐにして筋が伸びるようにするしかないだろう。歩いていると話す「走っていますか？」と聞かれ、「歩く場合の3倍の負荷が掛かる走りはまだ怖くてできません。10月に大丈夫と思えるようになれば考えます」と答えておいた。



9/20(土) 【術後86日目】ついに50分連続ラン、復活へのランは目前。

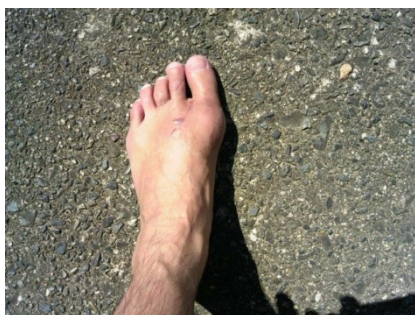
10kmオーバーしてしまいました。50分連続で走り、計1時間少し走って、歩いたのは20分ほどだった。キロ6分15秒ペースで走れていた。1週間前に術後初めて1kmほど走れた時は驚きだったが、あれから1週間でここまで走れるとは。惰性ではなく、28年頃に走り始めた頃のような気持ちになれた。

9/27(土) 【術後3ヶ月・93日目】完治はまだ先も普通にランもでき、ほぼ80%回復？。

今日で外反母趾手術からちょうど3ヶ月経った。手術は今思うと良いタイミングだった。3ヶ月弱では思っ

ていたほど筋肉も心肺機能も落ちておらず、早くから歩いたのも良かったのだろうと思う。見た目の甲側の外観は8月始め、腫れの引いた時と大きな変化はわかりにくいですが、実際は足裏側に大きな変化があった。アーチも上がり、しっかりと地面を掴めるようになっていた。インソール効果だろう。

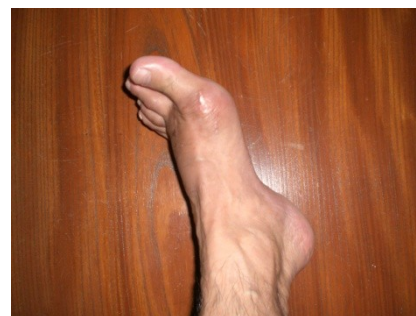
今日は13km走り、快気祝いとしてラン中に缶ビール2本で給水したが、暑さで逆に喉がカラカラになった。3ヶ月は大きな節目だろう。



10/5(日) 【術後102日目】ランで違和感発生、甲の縫い目に若干の痛みあり。

だいぶ快調に走れるようになっていたと思っていたら、先日から少し違和感が出てきた。足が重いのは仕方ないが、よくよく考えてみると左足は地面に置くだけで蹴る力が弱い。理由は右足に比べてパーにした時、反れる角度が半分以下で蹴れず、ベタベタ走りになるからではないか。

数日前から、甲の手術跡が盛り上がり、人差し指のネジが入っている部分が擦れて痛い。足裏は痛くないのだが、靴のアップーが擦れて痛く感じるのでロキソニンは毎日飲んでいる。無理して走っているとは思っていないが、足に聞いたら無理していると言うかもしれない。



10/20(月) 【術後約4か月】4か月定期検診、接合部分は順調に骨ができて回復中。

1ヶ月振りの定期検診日。9月末は痛みが消え順調に回復していると思っていたのに、10月は甲を中心に足首、踝まで痛みが広がり、走る衝撃で接合部分に異変が生じたのか、そんな心配をしながら病院に向かった。診察室に入ってレントゲン写真を見て、先生曰く、順調に骨が出来ているとのこと。人差し指の骨切り術は骨折と同じ状態で、繋いだ部分の周りがしっかりして来たようだ。痛みは骨が着いてくると骨が太くなり、ネジ周りにも骨が覆ってきたことも影響があるかもとのこと。走っているから痛い、走っていないから痛くない、ではないようで今はそういう時期ではないか。(写真は左が10/20、右が9/18)





11/17(月) 【術後約5か月】5か月定期検診、CT撮影でひと差し指接合部の骨太さは3倍に。

4ヶ月+2/3過ぎ、術後初めてCTを撮ってもらい、まずは順調に回復しているようだった。親指は順調だが、人差し指は骨切りしてネジの部分の周りを覆うように骨が付いたために甲が高くなっているのではないかと説明があった。骨といっても軟骨だと思う。

CT画像を見ると人差し指だけ繋ぎ目を中心に骨が3倍くらい太くなっているのがわかる。来月と思っていたネジ抜きは来年の何月かわからないが、そういう状況から延期になった。

3週間後にハーフマラソンを走ることになっている。2年1ヶ月振りのレースだ。21kmを休まずに走れるかはかなり疑問で、今の状態でのレースは緊張することだろう。登山で打った左膝半月板の真ん中は、水が溜まった時のような点の痛みはまだ残っているが、先週にキネシオでテーピングしてからはかなり楽に走れるようになり、残っている痛みもわずかだけ。ここに来て良い感じで走れ、キロ5分45秒までペースが上がり、これは術後最高のペースだった。足の写真を撮って1ヶ月前と比較すると大した差はなかったが、ほんの僅かだけ締まった気もする。



12/07(日) 【術後約5か月半】2年1ヶ月振りのレース、ハーフマラソンに出場。

2014八幡市民マラソンに参加する。寒い堤防沿いの往復コース。前半押さえ、後半ペースアップを図ったが、ペースは上がったものの最後はレース慣れしていないのでムチャクチャきつかった。タイムはハーフマラソン記録更新の2時間9分53秒だった。レース後の豚汁が美味しかった。

12/18(月) 【術後約6か月】6か月検診はなし、血管が浮き出して甲が若干スッキリ。

足の写真を撮って1ヶ月前と比較すると血管が浮き出て、甲も少しスッキリしたように見える。それはあくまでも外観上の見た目であって、グーパーは右と比べて全然しなやかにはできない。同時に中指の第二関節の曲がり具合が酷くなってきたと思う。曲がっているのは腱が縮んだからだろう。

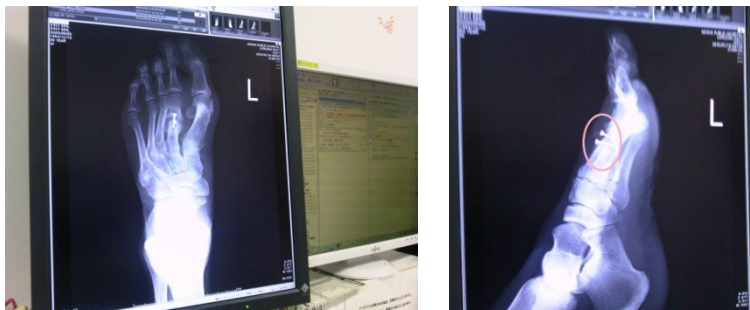
人差し指もそうだったので骨を切って短くし、指が真っ直ぐになるようにした。中指も人差し指の手術の影響で時間と共に何らかの影響が出て来たのではないかと考えている。手術した部分の周りに軟骨が付いて3倍くらいに膨れ上がったことも原因かもしれない。(写真は左が11/17、右が12/18)



2015/1/19(月) 【術後約7か月】7か月定期検診、翌週にネジ取り出し手術決まる。

定期検診に行き言われたのは手術した左足の外反母趾が進行していること。確かに会社に行っていた頃はソールを入れたランニングシューズを履いていた時間が長かったが、今はソールを使用する時間がわずかで、隙間を広げる自家製パーツを付けてはいるものの、半年以上経って気が緩んでいたのも事実。手術していない右足の外反母趾進行阻止にはかなり気を遣って来たのだが・・・。

それで来週にネジを抜く手術をすることになった。ただネジの上に軟骨だと思うが、覆い被さっているため、それをかき分けてネジを取らなくてはならなく、骨の固まり方次第ではネジを残すことになるかもしれないとのことだった。当然、麻酔して皮膚を切られ縫われるので、その後また抜糸が待っている。一応、手術なので血液検査、心電図もあり、同意書提出も必要。やっと先が見えた感だ。



2015/1/27(火) 【術後約7か月】ひと差し指の接合部ネジ除去手術完了。

左足外反母趾からちょうど7ヶ月経った午前に「左第2中足骨抜釘術」をした。要は2本のネジを抜く手術で、外来ながら着替えて気楽な気持ちで手術台へ。点滴と血圧測定がセットされ局部麻酔、手術が始まった。足の甲への麻酔は痛かった。手術の様子は見えないし、今回は写真も撮影されていなかったので状況はわからないが、2本のネジは簡単に抜けた模様。手術室には50分ほどいたが、手術自体は20分弱で終了。

3時間して痛みが出始め、痺れと痛みが交差した。痛みはロキソニンで取れた。術後、無理しない程度に走っても良いと言われ、明日からウォークできそうだと思っていたら、7時間経つと足が腫れて痛くなって来た。

振り返ると真夏に手術をして良かったとつくづく思う。真冬だったら、身体を動かすのが面倒になるし、何よりも靴下が履けないので困る。



2015/2/9(月) 【術後約7か月半】ひと差し指の接合部抜糸完了。

抜糸日、ハサミが入るとチクチク痛かった。テープを貼られたので風呂には浸けず。テープのまま風呂に入って良いか確認しなかったのはまずかったが、明日は浸かろうと思う。

ネジ除去手術後10日間はランせずにウォークに徹したが、抜糸前の2/6から開始、特に問題なし。

これで外反母趾手術は全てが終わった。メスが入り、骨も2本切ったので元の足の状態には戻らないが、外反母趾が進行しないよう、特に手術していない右足には十分注意をして足のケアに心掛けたいと思う。

以上をもって、外反母趾手術の経過報告は終了させていただきます。