



スマートクリニックのYouTube
はこちら



Paper Smart バックナンバーを
WEBからご覧いただけます



本誌に掲載されている記事、写真、図表などの著作権は、スマートクリニックまたは著作者に帰属します。無断での複製、転載、翻訳、販売などを禁じます。
また、本記事に登場する体験談は、個人の見解に基づくものであり、これをもって一般的な効果や結果が保証されるものではありません。

つなぐ、フリーペーパー

Paper Smart

TAKE FREE

vol.

16

2025 Nov.



外反母趾だった私が フルマラソン！

両足同時の外反母趾手術 術後のチャレンジをインタビューしました！



Paper Smart vol.16

今回のインタビューは

外反母趾手術体験談！

女性に多い外反母趾。痛みや見た目に悩みながら、なかなか手術に踏み切れない方も多いのではないのでしょうか。今回は、両足同時の手術を乗り越え、趣味のマラソンやバイクを再び楽しんでいるゲストをご紹介します。手術を決断したきっかけや、今伝えたい想いを伺いました。

外反母趾の手術で、 また自由に走れる足に

2024年名古屋ウィメンズマラソンを
完走しました！

お話を伺ったのは

2023年 両外反母趾手術
丹羽 眞寿美 様



01 「孫のために走った」514km —手術を決意するきっかけに

2018年、東京・葛西臨海公園をスタートし、新潟県の河口堰までを走破する「日本横断川の道フットレース514km」に挑戦しました。これは、重度の心臓病を抱えていた孫の回復を願って走った、私にとって特別な大会でした。

無事に完走し、足元を見たとき、外反母趾の変形が進み、親指が人差し指に重なるほどになっているのを目の当たりにしました。もともと靴が当たると激痛が走り、足裏の角質や爪の変形も気になっていましたが、特にショックだったのは、楽しみにしていたフットネイルのデザインが変形した親指のせいで曲がって見えたとです。「痛み」も「見た目」も我慢できなくなり、ついに手術を決断しました。



02 赤いジャケットで病院へ、 思いがけない診断

病院選びでは、妹や友人の勧めもあってスマートクリニックを受診しました。最初は骨折の診察が目的でしたが、先生に赤いジャケットを褒められたのをきっかけに、以前から気になっていた外反母趾の話をしたところ、「すぐに手術しましょう」と。そのスピード感に驚きつつも、自分の足としっかり向き合おうと決心しました。

03 不便も痛みも、「また走りたい」 という気持ちで乗り越えた

手術後は両足を地面につけることができず、はじめは車椅子で生活しました。とくに手術直後の痛みは強く、眠る前には痛み止めが手放せませんでした。トイレやお風呂も看護師さんにサポートしてもらいながら、通常3日間のところを5日間入院しました。

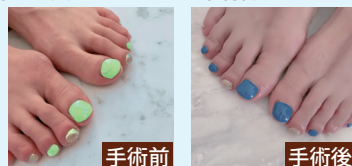
松葉杖で退院し、手術から2週間後には仕事に復帰しました。とにかく「じっとしていられない」性格で、1ヶ月も経たないうちに、スポーツジムで外反母趾用のサンダルを履いて、上半身のトレーニングを始めていましたね（笑）

退院後は、両足にビニールを被せお風呂に入る工夫をしたり、階段の昇り降りや長時間の立ち仕事にも苦労しました。けれども、「治したい」「また走りたい」という気持ちが強く、頑張ることができました。最初は動かなかった親指も、今ではしっかりと広げられるようになりました。

04 「まっすぐなネイルに感動」 —フットネイルも再開！

手術から2ヶ月ほど経った頃、SSTR（サンライズ・サンセット・ツーリング・ラリー）というバイクの大会に出るため、久しぶりにフットネイルを再開しました。外反母趾の手術で親指がまっすぐになったことで、ネイルのラインもきれいに整い、「やっと思い描いていた足元になれた」と感激しました。

ちなみにSSTRとは、日の出とともに日本の東海岸を発し、日没までに石川県千里浜のゴールを目指すバイクイベントです。手術からわずか3ヶ月後にこの大会に出場したのも私らしい挑戦かもしれません。



05 趣味は尽きない

私の趣味はとても多く、着付け、生け花、トールペイント、DIY、自転車、ロードバイク、登山、筋トレ、ゴルフ、トレイルランニング…もちろん、フットネイルも。痛みで中断していた趣味も、また前向きに再開できています。

最近はゴルフをメインにしていますが、年に一度は名古屋ウィメンズマラソンに出場しています。ロゲイニング（地図をもとにポイントを探しながらゴールを目指すアウトドアスポーツ）にもハマっていて、楽しんでいます。

外反母趾の手術をしてからは、靴を履くことへのストレスがなくなり、長距離を走っても足の指が重なる不快感がありません。



外反母趾の手術後、念願の名古屋ウィメンズマラソンに出場！（2024年）

06 マラソンは、高校時代の体験が 原点

走ることが好きになったきっかけは高校時代です。体育の先生がとても厳しく、走る練習では常に追いかけていました（笑）。マラソン大会はいつも上位で、そこから「自分は走れるかも」と思い、社会人になっても毎日ジョギングを続けました。

40歳になる前に初めてフルマラソンに挑戦し、そこからは100km、200km、ついには514kmと距離を延ばしていきました。最初は失敗しても、悔しさをバネにまた挑戦し、気づけばここまで走れるようになっていました。



07 走る原動力は「家族」

私が走る一番の原動力は、孫の存在でした。生まれつき6つの病気を抱えていた孫は、入退院を繰り返し、6度もの手術を乗り越えながら頑張っていました。残念ながら、2023年の年末に6歳8ヶ月で亡くなってしまったのですが、孫の頑張る姿が、今も私を動かしてくれています。その翌年、孫に捧げる思いで名古屋ウィメンズマラソンを完走しました。走ることが私にとって生きる力そのものになっています。

また、2022年に夫が肺がんを患い、厳しい治療を乗り越えました。幸い今は元気に過ごしています。家族が懸命に生きる姿を見ると、自分も「負けていられない」と思えます。

08 手術を考えている方へ

手術は確かに痛みもありますし、不安もあると思います。でも、自分でもリハビリやケアをしっかり続けることで、体はちゃんと応えてくれます。壊れたものを直せば、また長く使えるようになる。体も同じだと思います。だから、「諦めないで、自分の体に向き合ってください」と、今悩んでいる方に伝えたいです。

SSTRに出場中の丹羽さん
(愛車は HARLEY-DAVIDSON
FLSS ソフテイルスリム S)



おわりに
手術を経てもなお挑戦を続ける丹羽さんの姿は、私たちに「年齢や痛みにとらわれず、前に進む勇氣」を教えてくださいました。まっすぐになった足で、思い切り走り、笑い、ネイルを楽しむその姿は、まさに希望そのもの。ご家族への想いとともに走り続ける丹羽さんのこれからの道のりに、心からのエールを送ります。

取材協力
フィットネス ユーミー
〒507-0073
岐阜県多治見市小泉町8丁目103
☎ 0572-44-9224
🕒 24時間365日営業

