

# 足

## 外反母趾だけじゃない。小指の痛み、タコも「黄信号」

「足の骨が飛び出している。靴を履くと痛い」(M・Sさん、36歳、販売)

足の親指が小指に向けて「く」の字に曲がる外反母趾は、20代後半で症状が始めることが多い。最大の原因は、足に合わない靴。ある程度まで症状が進むと、パンプスを履かなくなっても、ほとんど症状は悪化する。20代のパンプスが原因で、40代になって手術が必要になることもあるというから、ちょっと恐い。



足の外科学会幹事でもある井口傑先生。外反母趾の治療には定評がある

軽い症状なら、第1指、2指の間に器具をつける「装具療法」で、元に戻せることもある。痛みが長期間続くようなら、早めに整形外科にかかった方がいい。重症なら、手術で治すことも。数日から2週間の入院が必要で、保険が適用される手術費は1万円以下。成功率は100%に近い。親指だけでなく、小指の「く」の字に悩む人も多い。小指が親指方向に曲がるもので「内反小趾」という。

先生によると、外反母趾に内反小趾を併発する人も多い。小指の外側

できるタコと合わせると、「小指が痛い」と訴える人は、実は外反母趾を上回るほどだ。と井口先生は言う。続いて多い密かな悩みが、第2指、3指の付け根の裏のタコ。「中年以降の女性だと10人中2〜3人にある」(井口先生)という。足先の横アーチが弱くなり、本来体重があまりかからないところに負担がかかって足

が悲鳴を上げている証拠だ。これらのトラブルは、いずれも靴

が元凶。スニーカーで通勤し、会社でパンプスに履きかえることを、井口先生は勧める。また、シュー・ストレッチャー(写真左下)で、自分に合った靴を作っていくといい。合わない靴は、腰痛や足のむくみがばんばん」という人は、もう一度靴をチェックしてみたい。

### パンプスが招く足の病気はこんなにある

**親指/外反母趾**  
 <原因・症状> 合わない靴を無理して履くことで親指が小指方向にくの字に曲がり、ひどくなると第2指、3指の下にもぐり込む  
 <対策> 軽中度なら装具療法、靴を変えるなどで治せるが、重度になると手術で治すしかない

**小指/内反小趾**  
 <原因・症状> 外反母趾と同じく、窮屈な靴を長期間履くことで起こる。小指が親指の方向に曲がり、パンプスを履くと痛む  
 <対策> シュー・ストレッチャーで靴の革をのばしたり、靴にアーチサポートを入れて体重を分散する

**親指/陥入爪**  
 <原因・症状> 巻き爪ともいう。切り残した爪の角が肉に食い込んで、傷口から化膿しやすくなる  
 <対策> ニッパー型の爪切りでしっかり爪の端まで切る。フットケアサロンで行う治療法は、調整板を爪の上から貼ったままで半年くらい生活し、その反発力で爪を持ち上げて矯正するというもの

**指の付け根・足の裏/タコ・ウオノメ**  
 <原因・症状> 足先の横アーチが弱くなるため、幅の狭いパンプスを履くと足裏に縦状のタコができる  
 <対策> アーチサポートや補正用中敷まで横アーチを補強する

**第2・3・4指/ハンマートゥ**  
 <原因・症状> 足先に過剰な力が加わることで、指が曲がったままになる病気。小さな靴が原因  
 <対策> 指先が伸ばせる靴を。重度の場合は腱を切る手術で治せる



### フットケア用品で横アーチの補強を



靴の革をのばすシュー・ストレッチャー6000円。痛い部分を重点的にのばせるチップ付き。革のばしスプレーの併用で効果大/コロンプス

体重を分散するアーチサポート。靴に入れて使う/ドクター・シヨール

### 読者の口コミ●むくみ解消のアイデア

「足指君ですっきり」  
 寝る時に「足指君」(日本の足の指にはめるスポンジ)を付ける。朝起きるとすっきりしてる。(R・Yさん、27歳、公務員)

あの手この手で克服  
 スウェルト、やせる石鹸、インドエステ、「ふくらはぎを刺す」(空気を圧てふくらはぎを刺す)を併用した、解消。ただ、それが効いたのかわからない。(M・Sさん、36歳、会社事務)

マッサージに足指体操  
 海藻、塩、朝鮮人参、蜂蜜を混ぜたものでマッサージし、スクワランオイルで保湿。その後、ツボ押しと足指体操で血行をよくする。これはフットケアサロンのプロの手法。(下表のフレッシュールの)

### ●足の悩みを解消してくれるフットケアサロン

店名	特徴
足と靴の科学研究所 東京・浅草 ☎03-3876-1505	爪カット・タコ・ウオノメ・角質除去から足のむくみ取り、陥入爪矯正、歩き方・靴選び指導まで行う。会員制(入会金5000円、年会費5000円)
ゴールド 東京・代々木 ☎03-3370-4419	足美容の先進国ドイツの技術でケア。足美容の総合コース、むくみ解消とスリムコースなど。外反母趾には専用のプロテクター(3,000円)を作ってもらえる
フレッシュール 東京・都立大 ☎03-3718-1081	膝から下のケア全般を1時間かけて行うコース7000円。タコ・ウオノメ・角質除去、ハンマー・トゥの処置、足の引き締めマッサージも含まれる
ポーラアクセスプラザ ミツシユ 東京・北青山 ☎03-5485-4572	落ち着いた空間でリラックスできる。膝下バック・フットバスで血行をよくし、むくみを取るなど、フットケアコースは3種類。1万2000円〜
キャビンボーテ・オオキ 大阪・北天満 ☎06-361-9350	洗浄・角質除去・マッサージを約1時間で行うフルコース、陥入爪矯正など。左右で足の長さから選ぶ人にも対応できるドイツ製「セラビシューズ」の販売・補正も

### 外反母趾治療の専門家がいる病院

●慶應義塾大学病院整形外科(東京都新宿区) / 軽・中症には、指の間に器具を挟む装具療法、重症には骨切り手術で良績。/ ☎03-3353-1211 ●東京医科歯科大学医学部附属病院整形外科(東京都文京区) / 中・重症の骨切り治療で実績。靴の中敷指導も行う。/ ☎03-3813-6111 ●国立東京第二病院整形外科(東京都目黒区) / 重症では骨切り治療を施す。治療成績のよさに定評がある。/ ☎03-3411-0111 ●神戸大学医学部附属病院整形外科(神戸市中央区) / 整形外科の手術は評価が高い。/ ☎078-341-7451

### 足のトラブルに配慮した靴ショップ

足と靴の科学研究所  
 東京・浅草  
 ☎03-3876-1505



ショックを吸収する新素材の採用で歩行時の衝撃を柔らかく、足を保護する。これはスニーカーのようなゴム底。土踏まずのクッション性もよく、歩きやすい。2万5000円

フラス原宿店  
 東京・神宮前  
 ☎03-3408-9292  
 100近い木型のなかから最適なものを採り出し、足に合わせて修正してくれる。イージーオーダーのパンプス3万円〜