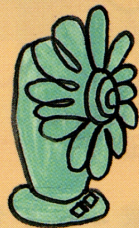


ちょっとはずかしい

カラダの悩み 解決ブック

女性ってけっこうたいへん。美容の悩み、健康の悩み、いろいろあるのよね。秘密にしておきたい悩みを、ここで一気に解決しちゃおう。女はいつだって、元気で、きれいな者が勝ち！



〈アドバイスをいただいた先生たち〉

<p>井口 傑先生 慶応義塾大学病院整形外科 足の外科学会幹事でもある井口先生。今最も注目されている外反母趾の治療などの足の病気に定評がある。</p>	<p>平田 雅彦先生 平田肛門病科医院院長 大腸肛門学会指定医 手術や薬よりも生活改善で痔を治すことを提唱。著書に「痔は切らずに治る」(主婦の友健康ブックス)がある。</p>	<p>深井 真樹先生 紀尾井町プラザ歯科院長 医療法人社団高輪会理事長 歯槽膿漏や虫歯、口腔ガン、かみ合わせを定期的にチェックする予防システムも充実。</p>	<p>足川 哲夫先生 東京慈恵医大耳鼻咽喉科講師 1982年に東京慈恵医大卒業後より現在まで、「いびき」を中心とした口腔内科の治療にあたっている。</p>	<p>馬野 詠子先生 マノメディカルクリニック院長 皮膚科、内科、婦人科。TVや雑誌などではおなじみの存在。著書に「美肌クリニック」(婦人画報社)など多数ある。</p>
--	--	--	--	---

イラストレーション/キムラミユキ



足の親指がなんだか
くの字に曲がってて
けっこう痛いんです

原因と 解決策

原因 合わない靴
高いヒールが犯人

「外反母趾は、ハイヒールが主な原因の靴の障害です」と語る慶応大学病院整形外科・井口傑先生。なんとなく靴をはいていて、痛いなどと思ったら要注意！ 多分、親指のつけ根の関節が小指の方に曲がりぎみになっているはず。これ

が外反母趾。自分の足に合わない靴をはくことで骨がずれてしまい、しかもこぶのようにはれるので、靴とすれて、痛むのだという。

解決策 曲がった指を元に
戻すのが先決

この病気！ 進行すれば自然治癒はないとか。そこで初歩段階なら「曲がった指を元に戻すように、親指と人差指の間にトーストレーターをはさむと効果的」と話すのはドクターシヨール・マーケティング部木島理香さん。また、コブの

ココミADVICE

ようになった骨を保護するクッションも小さな痛みなら、マル。「目ごろから自分に合った靴をはくこと。足の指を曲げたり、伸ばしたりできて、甲の部分が締め付けられない靴がベスト」(井口先生)

●長い時間歩いていると、親指の付け根が痛くなるので、親指と人差し指の間にガーゼを丸めて詰めています。これで、だいぶ歩くのはラクになります。(新人看護婦・20歳)
●普段は外反母趾用の靴を愛用。デザインものの靴を履いた日はお風呂で親指を外に広げるマッサージ。(N恵・26歳)

今すぐ治るGOODS



- 1 外反母趾クッション 850円D
- 2 外反母趾ジェル 900円D
- 3 トーセパレーター 300円D
- 4 トーストレーター 各700円D