

外反母趾（し）は、足の親指が小指側に反る疾患で、患者は女性に多い。原因は、ハイヒールや先細の靴にあるが、それでは幅広い靴を履けばいいというほど簡単なものではない。外反母趾の予防、治療のための「靴選び」にスポットを当ててみた。

▽持つて生まれた素因も

慶應大学医学部（東京都）

整形外科の井口傑講師によ

ると、同大学病院の「足の外科」を受診する患者は、四人に一人が外反母趾で、男女比は一対十と圧倒的に女性が多い。

「女性は、男性に比べて、総じて関節が軟らかく、変形しやすいのです。このため、本来四角い形をしている足先をハイヒールや先が細くなった三角形の靴先に押し込んでいると、足の指の関節が変形してくるわけです。特にハイヒールは、滑り台のようになっているので、足先に無理を重ねることになり、外反母趾を起



こしやすいのです」と井口講師。

実際、ハイヒールを常用

と幅（親指の付け根から小指の付け根までの周径）がぴったりと合っていること、足の指がまっすぐ伸びて動かせるぐらいに靴に余裕があることだ。

「靴選びには、少なくとも、この長さ、幅、指の自由の三点に注意してください。しかし、外反母趾になっている人は、幅広の靴ならいいのだと誤解しがちで

## 靴選びに注意を

する女性は、そうでない女

す」

性に比べ、外反母趾になる人が三、四倍も多い。このほかに、持つて生まれた素因が原因のこともある。

「素因としては、母親が外反母趾だと、その娘もな

りやすいのです。これら大原因のうち、自分で予防できるのは靴の選択だけです。このため、長

態になって突出部が靴に当たるようになり、さらに外

いたときに親指の突出部に反母趾を悪化させます。外反母趾の人は、靴を履いた側面が当たると痛みを感じるため、幅広の靴を選びが

るときには、痛みが感じる部分だけを広げてもらうことだ。

それができない靴屋さん

は、避けた方がいいのです

慶應大学医学部の所在地

のほか、靴を購入するは、〒160-8582 東京

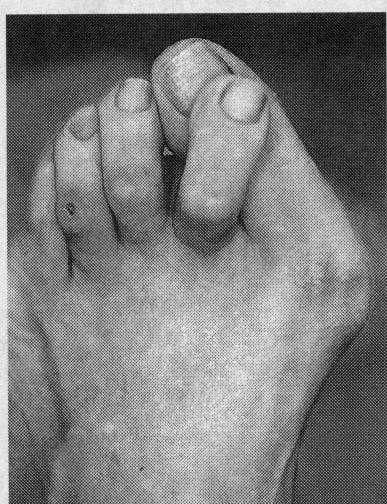
都新宿区信濃町三五。電話

03(3353)1211

（代表）。

## 女性に多い外反母趾

▽指が動く余裕ほしい  
外反母趾を防ぐ靴選びの  
ポイントは、足と靴が長さ  
指が開いた状



外反母趾の重症例。

親指と人さし指が交差している