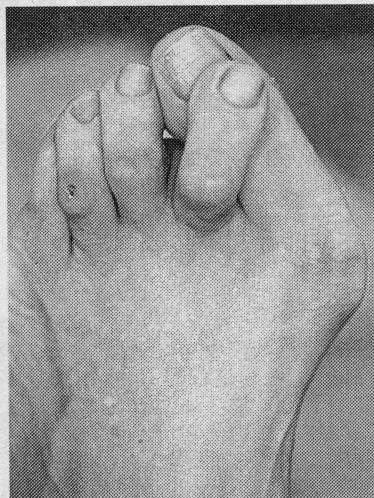


# 女性に多い外反母趾

ハイヒール、先細の靴が原因



外反母趾の重症例。親指と人さし指が交差している

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。

総じて関節が軟らかく、变形しやすいのです。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

ひつたいたと合っていふこと、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。

にする③なべに②を敷き、  
ローリエ、パセリの茎を1  
本入れ、①を並べる④スー

▼メモ】タラを用いてもよい。45分。【1人分】  
00キロ 塩分1・5%】

外反母趾（し）は、足の親指が小指側に反る疾患で、患者は女性が多い。原因は、ハイヒールや先細の靴にあるが、それでは幅の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。

## 靴選びは3点に注意

# 長さ 幅 指の自由

外反母趾だと、その娘もなりやすいのです。これら三大原因のうち、予防ができるのは靴の選択だけです」  
外反母趾を防ぐ靴選びのポイントは、足と靴が長さと幅（親指の付け根から小指の付け根までの周径）が

▼材料（4人分）＝生サケ4切れ、玉ネギ半個、ニンジン50g、グリーンアンズバラ100g、白ワイン、コンソメスープ、レモン、マヨネーズ、トマトケチャップ、塩、コショウ、ローリエ1枚、バセリ2、3本。

▼作り方＝①サケに塩コショウをし、15分置く②玉ネギ、ニンジンは薄切りにする③なべに②を敷き、ローリエ、バセリの茎を1本入れ、①を並べる④ス-

◇サケのマヨネーズ掛け◇

煮し、火を止めて5分蒸す  
⑤サケを取り出し皮をはがして冷やす⑥④の野菜と煮汁は強火で煮詰め、冷やしておく⑦マヨネーズ大4  
トマトケチャップ小1、塩1/2、コショウ少々を合わせる⑧⑥を皿に敷き⑤を重ねて載せ、⑦を掛け、塩胡粉でしたアスパラとパセリを添える。

▼メモ：タラを用いてよい。45分。【1人分】  
00キ路、塩分1・5%】

実際、ハイヒールを常用している人は、幅広の靴な  
るいいのだと誤解しがちで  
する女性は、そうでない女  
性に比べ、外反母趾になる  
人が三、四倍も多い。この  
ほかに、持って生まれた素  
因が原因のこともある。  
「素因としては、母親が  
いたときに親指の突出部に  
側面が当たると痛みを感じ  
るために、幅広の靴を選びが  
つっている人は、幅広の靴な  
らいいのだと誤解しがちで

らの支持性がなくなりります。このため、長く履いいるうちに、足の指が開いた状態になって突出部が当たるようになり、外母趾を悪化させます。外母趾の人は、靴を履いた

このほか、靴を購入する際には十分な商品知識を持つている店を選び、二、三分、店内を歩いて試すように、と井口講師はアドバイスしている。（メディカル・トリビューン＝時事）

滑り台のようになつてゐる  
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  
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

ちだが、これはかえって、  
き過ぎるため逆効果にな  
る。

きに痛みが感じる部分だ  
を広げてもらうことです。  
それができない靴屋さんは  
避けた方がいいのです」

せりふの歴史

の  
献  
立