

それでも足がトラブル！ どうして？

足にジャストフィットした靴を「ケアしながら履けば足も靴も喜ぶ」でも、それだけで足のトラブルのすべてが改善されるわけではありません。どんなにステキな靴も、トラブルのある足では台なし。何より、トラブルがあれば履ける靴が限られてしまいます。そうならないために、靴の履き方を見直して足を守ってあげましょう。

あなたの足は大丈夫？

足の指の骨が曲がる原因の多くは指を圧迫する靴。ただし、合う靴を履けばトラブルが解消されるとはいえず、なかにはパンプスをはかないのに外反母趾になってしまったという人も。実は、原因は靴だけではない。「女性は男性より外反母趾になりやすい。遺伝や体質もあります。母親などが外反母趾で、関節が柔らかく足が平らで親指の長い人。とくに長時間の立ち仕事をしている女性は注意して」と井口傑先生が警告します。しかも、外反母趾は親指の曲がり角度が25度を越えると曲がりやすくなり、歩くだけで悪化してしまうというのだからやっかい。そして、痛い足を庇うために無理な歩き方へ。その無理が膝や腰、肩にまで及び、ついには身体全体に支障をきたしてしまうこともあります。こうなるとは足も身体もボロボロ。普通の靴を履いても痛いようでしたら、手術に踏み切った方がいいかもしれません。手術は健康保険の適用になります。もちろん、何より大切なのは指の曲がりを予防すること。とくに、外反母趾などになりやすい人は意識して足をいたわってあげましょう。

足のトラブルセルフチェック

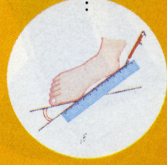
足の親指が曲がる外反母趾、小指が内側に変形する内反小趾、足の指が曲がったままのハンマートウ、爪が皮膚に食い込み陥入爪。放っておけば悪化することも。次の症状がある人は早めにケアしましょう。

外反母趾

- 01 親指が小指の方に曲がっている
- 02 親指の付け根が出っ張っている
- 03 親指の付け根が痛い
- 04 親指の付け根が腫れて赤くなっている
- 05 親指の付け根が靴に当たって痛い
- 06 親指が第2趾(親指の隣)の下にもぐり込んでいる
- 07 第2趾から第4趾(小指の隣)が小指側に曲がっている
- 08 親指の付け根の関節の下が痛い
- 09 第2趾の付け根の関節の下が痛い
- 10 足が平べったく、指先が広がっている



外反母趾



外反母趾のチェック法
外反母趾は親指の曲がった角度でチェック。紙の上に立ち、図のように2本の線を引いて分度器で角度を計って。角度が5～8度は正常、15度以上は外反母趾。20度までは軽度、20～40度は中度、40度以上は重症です。

内反小趾

- 01 小指が親指側に曲がっている
- 02 小指の付け根が外側に出っ張っている
- 03 小指の付け根が痛い
- 04 小指の付け根が腫れて赤くなっている
- 05 小指の付け根が靴に当たって痛い
- 06 小指の爪が第4趾に食い込んで痛い
- 07 小指の外側に魚の目やタコができてくる
- 08 足が平べったく、指先が広がっている

ハンマートウ(槌趾)

- 01 親指以外の指が横から見て「へ」の字に
- 02 親指以外の指の第2関節の上にタコができてくる
- 03 親指以外の指の第2関節の上が色素沈着で黒ずんでいる
- 04 親指以外の指の第2関節が曲がったまま伸びない
- 05 指の付け根の関節が伸びたまま曲がらない
- 06 指先にタコができてくる
- 07 圧迫されて爪が丸まったり、小さくなっている
- 08 第1関節(先端側の関節)が曲がったまま伸びない
- 09 第1関節が伸びたまま曲がらない



ハンマートウ

陥入爪(巻き爪)

- 01 爪の角が痛い
- 02 爪の角が皮膚に食い込んでいる
- 03 爪の角を押すと痛い
- 04 爪の角のあたりが腫れて赤くなっている
- 05 爪の角のあたりを押すと膿が出る

目からウロコの外反母趾予防法!

靴に押されて曲がった親指がそのまま固まってしまう外反母趾。床に敷いたタオルを足の指でたぐり寄せるなどの運動で指の筋力を強化。ホーマン体操で拘縮を防いで。ホーマン体操は親指にゴムバンドをかけ、踵を支点に足先を外側へ回して5～10秒静止し、足先を戻す。30回1クールを1日3クール行ないましょう。



靴はTPOに合わせて履き替える

トラブルの予防法として、指先の筋肉強化や拘縮を防ぐ運動がおすすりめ。外反母趾用の装身具などを使うのもよし。でも、もっとも重要なのは靴の履き方を見直すことです。いくら足に合っていないでも、先細のパンプスは指を縮こませてしまいます。さらに、ハイヒールは足が前に滑るうえ、足先にかかる体重の割合が増して指が曲がりやすい。だから、「ハイヒールはダメ」といつているのはありません。女性にとつてハイヒールはおしゃれに欠かせないもの。「歩く時はスニーカー、オフィスでは指が動くローヒール、デートはハイヒール」というように靴を履き分けること。そして、ハイヒールを履いて長い時間が過ぎたら、彼にぶら下がって歩く(井口先生)。これで恋も足もトラブルなし! です。



慶應義塾大学医学部整形外科講師
井口 傑さん
足の外科を専門とし、外反母趾を始め、多くの足のトラブルを治療。「日本足の外科学会」「日本靴医学会」元会長。著書に「外反母趾を防ぐ・治す」(講談社)がある。医学博士。