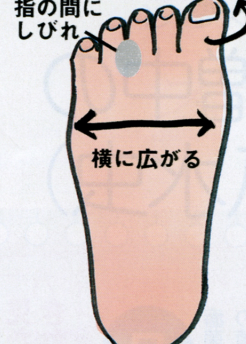


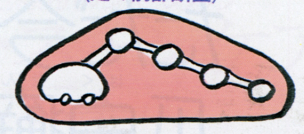
ひと目でわかる

開張足チェック

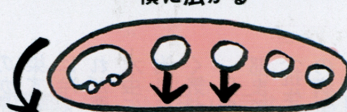
3、4番目の 足指のつけ根が横に広がったら疑いあり
指の間にしびれ



正常な足の横軸アーチ
(足の前部断面)



開張足の横軸アーチ
横に広がる



親指が足の裏側に回転

右図は足前部の断面図。中の丸い部分は骨を表し、左端が親指。正常な足はへろの字形だが、開張足になると2番め、3番めの骨が下がり、足裏の肉が薄くなる。親指は内転する。

開張足のセルフチェックポイント

1、2のどちらも当てはまる場合は、開張足。タコは、親指のつけ根、小指のつけ根にできる場合も。また、3番めと4番めの指の間がしびれることもある。

- 足の裏を触ると肉の厚みがあまりない。時々、足裏にガツンと痛みがある。
- 足裏の2番め、3番めの指のつけ根にタコができています。



教えてくれたのは
高田馬場病院整形外科
町田英一先生
医学博士。日本大学医学部整形外科兼任講師。足の外科専門外来担当。'96年からドイツの整形外科的靴職人と連携しながら、治療に当たっている。著書は「足の痛みと変形を治す本」(マキノ出版)ほか。
<http://dr-machida.com>

METHOD 16

高田馬場病院整形外科
町田英一さんに教わる

開張足って いったい どういうもの?

足の幅が広がってしまふ
開張足は、諸悪の根源!

「開

張足は、悪の枢軸とも悪者なんです」と、町田さん。開張足になると、コヤウオノメができるのはもちろん、ほかの足の病気になる可能性がぐんと高くなるそう。開張足になる原因は、足の前方に体重がかかるから。体重が足の前方にかかると指のつけ根が広がり、親指が足の裏側に少し回転します。そのまま痛い靴を履き続けると親指はさらに変形し、外反母趾やハンマートゥなどを招くことに。女性の8割は、足の悩みがあるとわかっています。靴を履いて足が痛くなっても、病氣だと思ふ人は少ないのでは?でも足が痛くなるのは病氣だったのです。人間の足の裏はドーム状ですが、開張足になると形が

3分でできる 開張足を防ぐ足の体操

開張足は足のトラブルの元凶になるので、ふだんから足裏を鍛えて予防を心がけて。下に紹介する足裏のドームをきちんと作る体操を実行すれば、いい状態をキープできるはず。

1. 足で指ジャンケン

足の指を力いっぱいすばすばグーの形を作る。次に足の親指だけに曲げて足指版チョコキ。さらに足の指を思いきり開いてパーの形に。これを繰り返す。初めはゆっくり、慣れてきたら早くできるように。

2. 足指タオルつかみ

イスに座り、床に置いたタオルを足の指でつかんで拾う。片足ずつ左右行う。

3. 足の屈伸&背屈

かかとを上げて足指で立ち、かかとを下ろす。かかとで立ち足先をもち上げ、これを繰り返す。



開張足に ならないための教訓!

- ヒールの高い靴は、目的に合わせてその時間だけ履く。ヒールのある靴を履くと、足の前方で体重を支えるため、開張足を招く。ハイヒールを履くならできるだけ短時間に。
- ヒールの低い靴でもかかとをしっかりと支え、足の腰(甲の周囲)を締める。

ひと目でわかる

外反母趾チェック

どこまで曲がったら外反母趾?!



②親指のつけ根の出っ張りとかかとを結ぶ線を引く。①②の線の間の角度が15°以下ならセーフ。20°以上なら外反母趾の疑いが濃厚。

①片足が乗るくらいの大きさの紙と長めの定規、ペンを用意。紙の上に足を置き、親指の外側のラインに沿って定規を当て、線を引く。

外反母趾のセルフチェックポイント

はだしの状態で足の状態をチェック。当てはまる項目が多い。外反母趾角が20°以上痛みがある場合は、専門医の診察を受けましょう。不快な症状がなくても、予防は必要です。

- 上から見ると、足の親指が外側(小指の方向)に曲がっている。
- 足の親指のつけ根の内側が痛い。飛び出ている。赤く腫れている。
- 足の親指が外側に曲がり、2番目の指(人差し指)に重なっている。
- 靴を脱いでも、足の指の第2関節が曲がったまま元に戻らない。
- 足の指の先端や第2関節の甲側にタコがあり、靴を履くと当たって痛い。

- こんな人は、外反母趾に要注意!
上のチェック項目のいずれも当てはまらなくても、なりやすい人はいる。□女性である。□祖母か母親が外反母趾である。□関節が柔らかくて、足の裏が平ら、また親指が長い。□ヒールの高い靴で長時間立ち仕事をしている。この4つに当てはまるのなら、靴選びに注意するなど、日ごろから気をつけて。



教えてくれたのは
慶應義塾大学医学部整形外科講師
医学博士
井口 傑先生
東京聖路閣病院整形外科部長を経て、'90年より慶應義塾大学医学部整形外科講師に。専門は、足の外科と靴の医学。著書に「外反母趾を防ぐ・治す」(講談社)がある。
http://web.sc.itc.keio.ac.jp/~ino_kuchi

外反母趾にならないための教訓!

- 自分の足に合った靴を選び、TPOに合わせて履き替える。
- ハイヒールを履いている時間をできるだけ短縮する。
- 足指を意識的に動かすことで、足裏の筋肉を鍛える。
- 帰宅したら靴と一緒にストッキングもすぐ脱ぎ、足指を解放する。

ヘルシー脚への道

足の病氣編

夏が近づくと気になる、足の指、かかと、足の形。でも、足の病氣のことを知っている人は少ないのでは? 実は、あなたの足に忍び寄っているかもしれない、足の病氣に迫ってみました。

METHOD 15

整形外科ドクター
井口 傑さんに教わる

外反母趾に ならないための 基礎知識

女性であることが最大の
原因!? 早めのケアで
症状の進行をくい止めて

外反母趾は、足の親指の関節が外側(小指方向)に向けてくの字に曲がってしまう病氣です。これは圧倒的に女性に多く、その男女比はなんと1:10。どうして女性ばかりがなりやすいのでしょうか?
「女性のほうが関節そのものが柔らかく、筋肉も弱いため、靴による圧迫によって変形しやすいのです。しかし、いちばんの原因はやはりハイヒールですね」と、井口さんは言います。高いヒールを履くと、歩くたびに靴の中で足が前に滑り、先端へと足指が押し込まれます。すると靴の内側に押しつけられ続けた親指の状態に変形。やがて突き出した骨が靴に当たって炎症を起こします。しかも、ある程度症状が進むと、靴を履いていない状態でも徐々に症状が進み、手術でしか治療できなくなってしまうことも。

日ごろから足と靴に注意を払いましょう。もしすでに外反母趾になってしまっていて、正しい足の手入れと靴選びで、それ以上ひどくならないように気をつけることが大切です。



読者の突撃レポート

痛くて履けなかった靴が 見事によみがえる 靴の足底加工システムで、 極上の履き心地に!

履きやすさとデザイン性にこだわった靴が豊富にそろったショップで、購入者の足に合わせ、足底面(足の裏が乗る面)を立体的に加工するサービスが人気を集めています。足底面が立体的だと、靴と足の接地面が増えるので、履き心地・安定性がアップ。疲れ、むくみも改善されます。他店で買った靴でも、足底面だけを作成してもらうことが可能。そこで安田さんが痛くて2回しか履いていなかった靴を持参して、足底面をオーダーしました。

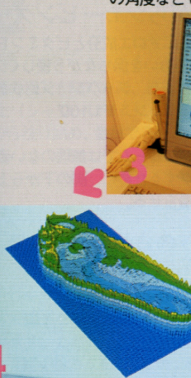
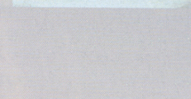


私が体験しました!
安田朱里さん
26歳・会社員

足底面を作ってくれた人
豊田真実さん
ブリーズアーチ青山店店長
シューフィッターとしての技術の高さはもちろん、解剖学やスポーツ科学に至るまで、足にかかわる知識の深さは定評が。

すっきり履きやすい靴に変身

微調整をすませ、足底面を完全に固定したら完成。接着剤が完全に乾いたら(約半日は必要)、使用することができる。



ブリーズアーチ

東京都渋谷区神宮前4-4-7 ☎03-3408-4192 ⑩11:00~20:00 無休 できれば予約を。もち込み靴の足底面作成は1万円。オリジナルシューズは2~3万円台が中心(靴の価格には、足底面の加工料も含まれている)

店内を歩いて、履き心地をさらにチェック
「靴が足を優しく受け止めてくれる感じ!」と、履き心地の変化に驚く安田さん。バックバンドが外れやすいという欠点も見事クリア。

足にぴったりの足底面が完成
いくつものパーツを組み合わせた、立体的な足底面が完成(写真は見本。実際のものよりかなり極端に作られている)。

細かなサイズや足型のタイプが判明
オリジナルプログラム「バムス」の画面。左右それぞれの長さや幅だけでなく親指、小指の角度などもわかる。

初めての体験にちょっとドキドキ
地下鉄表参道駅から徒歩3分。「ブリーズアーチ」の足底面加工システムについての解説ビデオが流れているモニターが目印。

足の裏にかかる圧力が一目瞭然
海に浮かぶ小島のように見えるのが、安田さんの左足の足圧。この画像から、体重のかけ方や、歩き方の特徴・クセなどがつかめる。

はだしになって足裏のデータを測定
コピー機のような機械に、約1分間乗るだけ。手で測定するより早く、正確に左右それぞれのデータがとれる。