

『一読百健』マガジン

www.mypha.net

映画「茶の味」出演

三浦友和さんインタビュー

珍味と涼味と人情味に出合える旅

「松江路の夏」

気持ちいいこと私流

藤山直美さん

マイ

8  
月号

MY PHARMACY かりつけ薬局から特別なあなたへ

フ  
ア  
ー  
マ  
ー  
シ  
ー

あなたのカラダを大検証

爪白癬つめはくせんはどう治す？

美しい素足を求めて

サンダル、ミュール、下駄の履きかたと選びかた  
知っておきたい足のトラブル



健康で美しい足のためには、足の構造と靴の関係を  
知ることが大切。そこで井脇さんが足の外科・靴の医学の  
スペシャリスト、慶応義塾大学の井口傑先生に質問！



「チンパンジーの後ろ足の裏  
を想像してみてください。さて、  
ヒトとの違いは何でしょう？」  
と、いきなり井口先生の逆質問

です。「答えは、土踏  
まずがあるか、ない  
か、です」。

「チンパンジーは  
四足で体重を支えますが、ヒト  
は全体重が2本の足に集中、そ  
の重みを分散させるためにアー  
チ形の土踏まずがあります。土  
踏まずがないと歩きにくいし、  
疲れやすい。土踏まずがあつて  
も、サイズが合わない靴を履き  
続けると、親指が内側に曲がる  
外反母趾、逆に小指が曲がる内  
反小趾、足指がくの字に曲がつ  
てしまふハンマートウといった  
症状がでてしまいます」

ヒトが直立二足で歩き始めて  
600万年。まだ足は進化の途  
中なのだそう。「不完全で傷み  
やすいから、ケアが大切なん  
ですね。また、自分に合った靴を  
見つけることも重要です」と井  
口先生。

### 横幅のサイズは 指1本分下で決める

井脇さんはトウシューズをオ  
ーダーしていますが、手作りな  
ので、一つ一つ性格が違うとか。  
「これはあの踊りに合うなと思  
いながら、試し履きをしている  
んですよ。自分の足に合うよう  
に調整もしています」。

井口先生も、オーダーでなく  
ても、じっくり時間をかけて合  
う靴を見つけてほしいと言いま  
す。まず足指が適度に動く長さ  
と幅を合わせ、次に他の部分を  
微調整していくのがコツです。

「靴の幅は、親指の付け根か  
ら小指の付け根までの長さで選  
びますが、外反母趾の人にはそ  
れで広すぎます。大きすぎる靴  
は足が広がる原因となり悪循環  
です。付け根から手指一つ分下  
の幅に合わせましょう。付け根  
が当たる場合は、その部分だけ  
広げてもらったり、革を伸ばす  
スプレーをすれば、足になじみ  
ますよ」



### 足には負担でも ハイヒール姿がきれいに 見える理由は？

「夏の靴といえば、サンダル  
やミュールですが、かかとが浮  
いて歩きにくいと感じるものが  
ありますよね」と井脇さん。

「かかとが離れるのが歩きに  
くさの理由ではないんです。一  
度離れたかかとが、普通に立っ  
ているときの重心にもどらない  
のが原因。これを防ぐには、前  
足部がすっぽり入ってかかとが  
落ちやすいもの、かかと部分が  
広くへこんでいてきちんと収ま  
るものを選びましょう」

「また、草履や下駄といった  
指で挟んで履く  
ものは慣れが必  
要。大抵引つ掛  
けて履くから、



CHECK CHECK

足をよく見ることが健康&きれいな足への第一歩。  
よく観察しながら、次のリストをチェックしましょう。  
当てはまるものが一つでもあれば要注意。  
早速、自分の靴を見直したり、足のストレッチを開始しましょう。

### 外反母趾のチェックリスト

- 親指が小指の方に曲がっている
- 親指の付け根が内側に出っぱっている
- 親指の付け根が痛い
- 親指が第2指の下にもぐり込んで重なっている
- 第2、3、4指が小指の方に曲がっている
- 足が平べったく先の方が広がっている

### 内反小趾のチェックリスト

- 小指が親指の方に曲がっている
- 小指の付け根が外側に出っぱっている
- 小指の付け根が痛い
- 小指の爪が第4指に食い込んで痛い
- 小指の外側に魚の目やたこができる
- 足が平べったく先の方が広がっている

見て、鍛えて、選ぶ。これが健康で美しい足の基本です



バタバタと音がしたり、ズルズル引きずるんですね。きれいに履くには訓練しなくては」

ハイヒールも訓練が必要という井口先生に、なぜこれを履くときれいに見えるかを聞くと「体の筋肉がぐつと締まるからなんです」。

「まずハイヒールを履くとヒザが曲がるので、これを伸ばそうとふくらはぎがしつかり収縮します。すると足の太い位置が上がり、アキレス腱も締まりますから、下腿が細く見える。また、太ももやお尻が収縮するので、腰が伸びてお尻の位置も上がります。さらに背筋が伸びることで、胸が広がり、バストアップして見えるんですよ。でも筋力がないと、きれいな立ち



姿を維持することすら大変。パ

ティーなど晴れの席はハイヒール、それ以外は負担の少ない靴と、TPOに合わせて靴を履き替えましょう。

### 普段の足をよく知って足ジャンケンでストレッチ

足が変形したら、もとに戻すのは至難の業。日ごろのケアが大切ですよ。



「まず、足をよく見ることで。普段の足を知っていれば、変化にすぐ気づくはず。あとは、足指のストレッチをしましょう。指を内側に

曲げるグー、5本を広げるパー、そして親指を上げほかの指を内側に曲げる（またはその逆）“チョコキ”の、足ジャンケンはおすすすめ」

ハンマートウのチェックリスト

- 親指以外の指が横から見て「へ」の字になっている
- 親指以外の足の指の第2関節にたこができる
- 付け根や先端の関節が伸びたまま曲がらない
- 指先にたこができる
- 爪が押されて丸まったり小さくなる



参考資料/日本靴医学会「足のトラブルチェックリスト」から抜粋  
<http://www.kutsuigaku.com/>

### 井口傑先生 (いのぐち・すぐる)

1945年、広島県生まれ。70年慶応義塾大学医学部卒業。医学博士。スウェーデン・カロリンスカ研究所に留学、生体工学を学ぶ。帰国後、東京専売病院整形外科部長を経て、90年から慶応義塾大学医学部整形外科講師。専門は足の外科、靴の医学で99年には「日本足の外科学会」と「日本靴医学会」の会長を務めた

話題騒然!  
絶賛発売中!

# 青汁が効く!

別冊すてきな奥さん おいしく飲めて「健康力」がぐんぐんつく天然ドリンク

「カラダにいい」には理由がある

今、青汁に熱い注目が!  
ガン抑制・ダイエット・アレルギー抑制・老化防止・美肌  
有害物質の体外排出... その「健康効果」は医学的に実証されています!

## Green Juice

- \* まずい青汁をおいしくいただくおすすめレシピが満載!
- \* 毎日コップ1杯飲むだけで天然ビタミンやミネラルがカラダに元気をとり戻す!

「5ヶ月で17キロのダイエットに成功!」  
「最近肌がキレイになったね!」など驚きの体験談が...



定価820円(税込)

驚くべき健康力の源  
いま「青汁」に熱い注目が!