

パンプスだって上手に履きこなせば、 外反母趾もこわくない！ 井口 傑先生インタビュー

女性特有の症状「外反母趾」

私のところに来る患者でいちばん多いのは、外反母趾で悩んでいる人です。一般的な外反母趾の大きな要因として挙げられるのは次の3つ。女性であること、遺伝的な傾向があること、そしてハイヒールなどを好んで履くこと、です。一般的に、親指の角度が20度を超えると、外反母趾と言います。白い紙の上に立ち、親指の付け根と親指の爪の横を結ぶ線と、かかとと親指の付け根を結ぶ線を描いて、その角度を測ってみてください。「30歳で30度」を超えてしまっている人は要注意。結婚して、子供を産んで、ハイヒールは履かないから大丈夫、と高をくくっている人も多いようですが、ハイヒールを履かなくても外反母趾は進行します。心配な人は、ひとつの目安として、20度を超えた時点で一度診察を受ける方が良いでしょう。



正しい靴の選び方

外反母趾をいかに防ぐかという問題ですが、前述の3つの要因を考えると、自分でどうにかできるのは靴だけということになります。まず、靴は必ず両足で試すこと。10人に1人は左右の足が1サイズ違います。座って履いた時点できつい場合はあきらめてください。次に歩いてみる。理想は3~5分くらいです。靴は洋服と違い、全体重を支えていますし、

止まっている時、歩いている時、走っている時、足の形はそれぞれ違います。足は大変優れているのです。もし手に同じ働きをさせたら、すぐに赤く腫れ上がってしまうでしょう。メーカーが同じでも、デザインや素材によって靴の形は必ず違いますから、サイズは、試すきっかけくらいに考えておくと良いと思います。

具体的には、かかとは小指が入るか入らないかくらいのゆとりが欲しい。つま先は、足の指が自由に動くのが理想です。踏み返したときに、自分の甲の曲がる位置と靴の曲がる位置が合っていることも大切です。またハイヒールで、横から見ると形が完全にすべり台のような形になっているハイヒールがあります。これでは三角のつま先に四角い足を押し込んでいるわけですから、足に負担がかかります。ヒールがあるものを選ぶときは、土踏まず部分のカーブが自分の足とフィットし、つま先とかかと部分なるべく地面に対して水平で、安定しているものを選んでください。すべりにくい中敷きや、足首にストラップのついたデザインであればつま先の負担が少なくて済みます。

靴と上手に付き合い ステキな生活を

ハイヒールを履くことを私は勧めませんが、いくら止めても女性は履きたがりますから、10年前くらいからあきらめています。履くならば、TPOに合わせて靴を履き替えてください。夜、彼氏とレストランに行くときには、8cm

のピンヒールを履いても構いません。ただし、通勤用、仕事用、おしゃれ用と、1日で3足は履き替えるようにしてください。

私の妻の話ですが、ストックホルムでのパーティーのために、ピンヒールの靴を買いました。しかし、1日でヒールの底のゴムが減ってしまった。買ったところに持っていくと、『奥様、この靴でお歩きになったのですか』と。そういう靴は決して歩くための靴ではなかったのです。その日の行動に合わせて、目的にそった靴を履くことが大事です。

また、ハイヒールを履くには練習が必要です。ハイヒールは、履き慣れていないと、体が怖がってしまい、背筋が丸まってとても姿勢が悪くなります。ファッションモデルのように、前をまっすぐ見てかっこ良く闊歩できるなら、ハイヒールを履く価値があります。姿勢良く歩くことは、捻挫などの怪我防止にもなります。

とにかく、足に合う靴を見つけること、おしゃれな靴は必要なときに履くこと、これを覚えてほしいと思います。

井口 傑(いのくち すぐる)

1945年、広島生まれ。70年慶應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、慶應義塾大学医学部整形外科講師を経て、現在慶應義塾大学医学部総合医科学研究センター教授。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。

外反母趾を自分で予防、改善するには。

1と2の運動は関節を柔らかくし、3と4は指の筋肉を鍛えるもの。外反母趾は立って歩くだけで進行してしまうので、毎日続けることが大切！

1 足の親指を内側に曲げる

自分の手で足の親指を内側に曲げてください。曲げると同時に、爪が内側を向くようにひねります。「1・2・3」とリズムカルに曲げ、「3」で5秒間止めてください。朝昼晩30回ずつ。足を温めてからやるとさらに効果的。

2 ホーマン体操

足を投げ出して座り、そろえます。親指と親指に太いゴムバンドをかけます。かかとを支点にして足先を外側に回します。親指がまっすぐになるくらいの位置で、5~10秒がばってください。その後、元の位置に戻します。朝昼晩30回ずつ。

3 足の指を広げる

足の親指のつけねの関節の中央を触ってください。足の指を広げようとすると、その筋肉が収縮するのを感じます。その筋肉を意識しながら、指を広げた状態を5~10秒キープしてください。

4 タオル寄せ運動

床にタオルを敷き、その上に足を乗せて足の指でたぐり寄せてください。慣れないうちは座ったままで、上手になったら、立って体重をかけながらやってみましょう。



Q どの程度の症状になったら、手術が必要ですか？

A 「やりたいことができなくなったら」です。以前、80歳のおばあちゃんが外反母趾の手術をしました。歩くのに問題はなかったのですが、彼女はダンスをやっていました。しかし外反母趾が進行して、踊ることが困難になってしまったため、手術を行いました。また元気にダンスをしています。やりたいことを行うのに支障が出れば問題ですから、それを基準にしてみてください。