医療の新常識　足と靴

ストップ・ザ・外反母趾

「靴を履けば足は痛くなるもの」と、あきらめていませんか。擦れたりタコができたり、外反母趾になったり。実は、靴と足の研究が進んで、正しい靴選びや体操で改善する可能性も有。専門外来もあります。

「足の型をきちんと取り、アーチを支える立体的な中敷きを作って靴に入れれば外反母趾など足の変形の進行を防げます」と町田医師

ヒールが低く、足先がゆったりした、コンフォートシューズ（靴）。歩きやすいのは分かっているけど、履きたくない――。

金城学院大学環境デザイン学科の片瀬眞由美教授のゼミ生たちがコンフォート靴について女子大生約50人に尋ねたら、9割以上がそう答えた。理由は「デザインが好ましくない」「自分の服に合わない」が多かった。

片瀬教授のゼミでは、「歩く」という足の機能をサポートする靴はどんな靴なのかを学ぶ。ゼミの一環でコンフォート靴を販売する「FOOTMIND」社の店舗を訪問した際、栗林薫社長から、女性はコンフォート靴への偏見が強く、足にいいと勧めてもなかなか普及しない、という話を聞いた。

「どうしてだろう？」

ゼミ生たちは、どんな服装と合わせればコンフォート靴が受け入れられるのか調べることにした。コンフォート靴と様々な服装を合わせて写真に撮り、それを町中の人たちに見せて意見を聞いた。

その結果、「スカート丈が長めの方が合う」「タイツだけでなく意外とハイソックスと合わせるのも好評」などと分かった。

「コンフォート靴はパンプスに比べて大ぶりなので、上半身にも少しボリュームのある物を着れば合わせやすいです。私も就職したら買いたいと思います」

本当の足のサイズは？

調査に参加したゼミ生の一人、浅野怜子さん（21）はこう話す。浅野さんは、自分の足のサイズは23・5センチだと思っていた。ところが授業で自分の足の長さを測ったら21・3センチしかなかった。

「それまで23・5センチの靴を買っていたので驚きました」

実は、浅野さんの足は、かなり幅広。足の指の付け根の周囲が足の長さよりも長かった。幅に合わせて靴を選んでいたので、23・5センチになっていた。

中学高校時代は学校指定のローファーを履かねばならず、靴擦れができたり小指の付け根の部分が靴に当たったり、いつも足が痛かった。大学生になってヒールのある靴を履くようになってからも、やはり足が痛かった。

「靴を履けば足は痛くなるものだと思っていました」

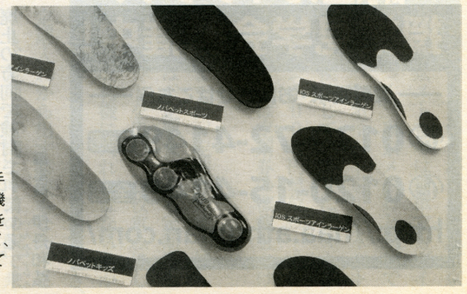
選び方によって履いても痛くない靴がある、と知ったのは、片瀬教授のゼミをとってからだ。

「靴を買うたびに足をきちんと計測したら、足のトラブルは半分ぐらいに減ると思います」

東京厚生年金病院リハビリテーション室の田中尚喜技師長はこう指摘する。足に合った靴を選ぶのが一番の基本だが、実はこの基本はあまり守られていない。

幅広すぎると変形進む

「幅の広い靴が健康にいい靴の代名詞のように使われていた時期があったせいか、必要以上に幅の広い靴を選ぶ人が多すぎます。幅が広すぎる靴で歩くと、足が靴の前の方にずれて、足先の変形の原因になり、外反母趾が進行する恐れがあります」



靴の中敷きも、手作りするものや、機械で短時間に型をとって作るものなど、いろいろ登場している

田中さんはこう忠告する。足のトラブルで多いのが、親指が付け根の部分から曲がってしまう「外反母趾」だ。出っ張った親指の付け根部分に当たらないように幅の広すぎる靴を選ぶと、かえって悪化する危険性があるのだ。とはいえ、小さすぎる靴もだめだ。

「踵と甲、幅は、きつすぎずにぴったりしていて足が前にずれず、しかもつま先はゆったりしていて足の指が動かせるような靴が望ましいです。靴の作りは、踵がずれないように踵の周辺が硬く、靴の底は足と同じようにつま先から3分の1の部分で曲がるのが、いい靴です」

大阪医科大学の木下光雄教授（整形外科）はこう説明する。

愛知県豊橋市で整形外科病院の副院長を務める塩之谷香さんは、10年ほど前から足と靴の関係に注目してきた。学校の指定靴が原因で、足が痛くて歩けない子どもたちを診る機会も多い。

「踵と甲がずれない靴が足にいいので、紐靴が理想的です。でも学校指定の靴はローファー型が多く、しかも足幅は選べないことが多いので問題です」

「靴外来」も登場

塩之谷さんは靴屋と義肢装具士の協力で「靴外来」も開いている。外反母趾や関節リウマチなどの患者が、自分に合う靴を作りたい、と来院する。

「変形した足が靴で治るわけではありませんが、症状が改善したり進行が止まったり、腰痛などが和らいだりすることはあります」

塩之谷さんのように靴と足の関係に注目した外来を開く病院が増えてきている。国立国際医療センターリハビリテーション科でも2004年から2週間に1回、靴専門外来を開いている。ここでは、自分の靴が直せるタイプなら、足に合わせて補正してもらえる。

「医学的に理想的な靴を高いお金を払って買っても、患者さんが気に入らなければ履かれなくなり、効果はゼロです。それよりは医学的な効果は多少、少なくても、毎日履いてもらえる靴の方がいい。それに女性は、靴を何足も履き替えたいものです」

担当の藤谷順子医長はこう話す。靴の選び方や症状に合った体操も同時に指導する。

足のアーチがカギ

外反母趾は年齢とともに増え、60代以上の女性では6割近くが「外反母趾」だと自覚している、という調査もある。ハイヒールだけが原因でなるわけではない。

「かつてはハイヒールは外反母趾になるから絶対にだめだという極端な議論でしたが、ハイヒールを履いてもならない人や、小学生にも外反母趾の子がいることも分かり、複雑な要因が絡むと分かってきました。ほかの病気も同様で、もっと研究が必要です」

靴の技術者らも参加する日本靴医学会の理事長を務める井口傑慶応大学医学部教授はこう指摘する。

外反母趾の原因のひとつは、足の「アーチ」構造の崩れだ（上の図参照）。足には縦のアーチ2本と横のアーチがあり、体重を支えている。横のアーチが崩れると、足の指の付け根がベターっと広がった形の「開帳足」になり、この状態で足先が圧迫されたりすると外反母趾になる。

「横のアーチが崩れる原因のひとつは、加齢や運動不足により靭帯が緩んだりアーチを支える筋肉が衰えたりすることです。もうひとつは、ハイヒールなどを履いて足が靴の前の方にずれたり、重心が前に移動して、足の指の付け根あたりに負荷がかかることです」

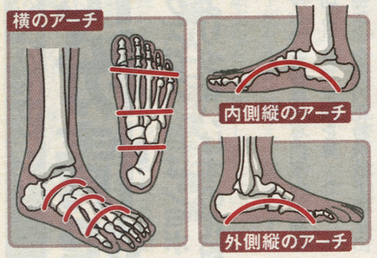
高田馬場病院などで足の外科専門外来を担当する町田英一医師は、こう説明する。

東京厚生年金病院の田中さんは、アーチを支える筋肉を鍛える体操を提唱する（右の図参照）。こつは、つま先立ちする時に、両膝をなるべくくっつけ、お尻をきゅっと引き締めることだ。

「このポーズを5秒間を1回として朝晩10回ずつ数カ月続けて、外反母趾の症状がかなり改善した患者さんが何人もいます。継続が重要です」（田中さん）

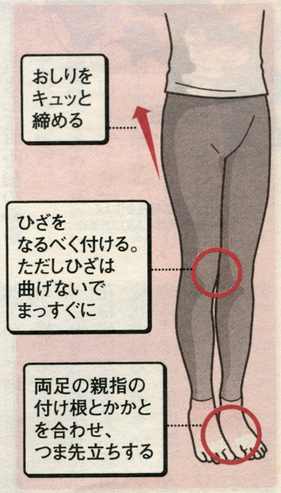
編集部　大岩ゆり

足のアーチ



金城学院大学生たちは、コンフォート靴に合う服装を2月の日本整形靴技術協会学術大会で披露した

外反母趾のための体操



東京厚生年金病院リハビリテーション室の田中尚喜技師長による