

足の親指が小指側に曲がる

女性に多い外反母趾

ハイヒールなど先の細い靴は避ける

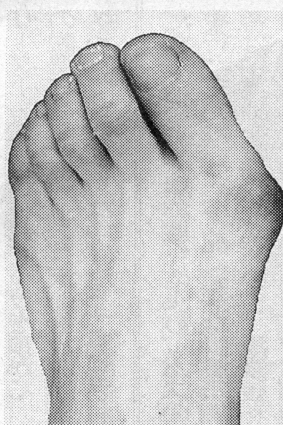
の基本は、足に合った靴を履くこと。

「足の指の付け根が十分に覆われて、親指の付け根の部分に縫い目や縁が当たらない靴を探すように。つま先部分に指が十分動くだけの高さがあって、足の幅に合った靴がいいのです」

家庭

の関節が柔らかく、韌帯（じんたい）が伸びやす（じんたい）が伸びやす。関節が曲がってきたり、痛みが出てきたりしたら、無理して長期間、履き続けると専門医に診てもらって専門に勧めます」と言う。

靴を買うときは「シューフィッター」という、



外反母趾(左)とレントゲン写真(井口傑
慶大総合医科学研究センター教授提供)



の皮を伸ばしたり、膨らませたりして履きやすくしてくれる所もある。

「間違っはいいけないのは、幅の広い靴が良いのでなく、足の寸法に合った靴を選ぶことです」

「間違っはいいけないのは、幅の広い靴が良いのでなく、足の寸法に合った靴を選ぶことです」

また、足の土踏ますの部分、つまりアーチ型になっている構造が崩れ、度、形を検査する。足の親指が小指側に一度以上曲がっているなら外反母趾と診断する。

と診断する。

慶応義塾大学医学部

▽指が動く高さの靴を

▽扁平足でもなる

（東京都 総合医科学研

外反母趾の予防と治療

らないように、その部分と、井口教授は強調する。

ルトリビュート（時事