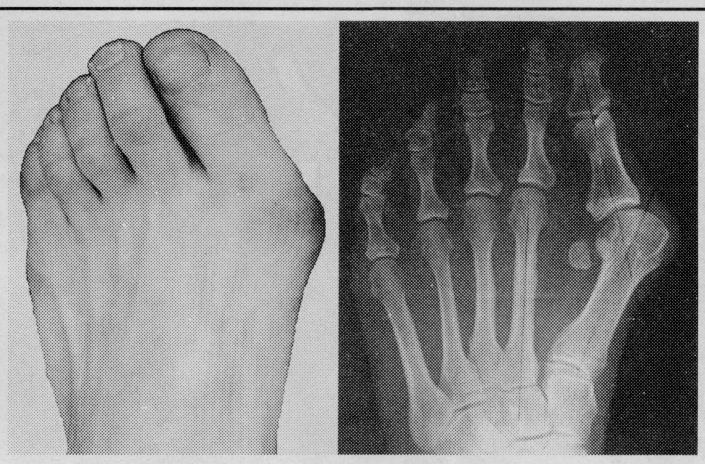
足の親指が小指側に曲がる
先の細い靴は避ける



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）

女性に多い外反母趾

足の親指が小指側に曲がり、靴に触ると付け根が痛むのが外反母趾（ぼし）。特に女性に多い。痛みが出たらハイヒールなど先の細い靴はやめて、足に合った痛くない靴に履き替えること。治療するには、外反母趾に詳しい整形外科を受診するとよい。

▽扁平足でもなる

外反母趾は、足の親指の関節が柔らかく、靭帯（じんたい）が伸びやすい人が、ハイヒールやパンプスなど先の細い靴を無理して長期間、履き続けていると発症しやすい。

また、足の土踏まずの部分、つまりアーチ型になっている構造が崩れ、扁平（へんぺい）足になることによって発症することもある。

慶応義塾大学医学部（東京都）総合医科学研究センター整形外科の井口傑教授は「足の親指の関節が曲がってきたり、痛みが出てきたりしたら、外反母趾を疑って早めに専門医に診てもらうことを勧めます」と言う。

病院では、レントゲン撮影により骨の位置や角度、形を検査する。足の親指が小指側に一五度以上曲がっていたら外反母趾と診断する。

▽指が動く高さの靴を

外反母趾の予防と治療の基本は、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」

靴を買うときは「シューフィッター」という、靴の専門知識を身に付けた店員がいる店がお勧めだ。

そうした店の中には、選んだ靴をさらに足に合わせ、道具で親指の付け根の出っ張りが靴に当たらないように、その部分の皮を伸ばしたり、膨らませたりして履きやすくしてくれる所もある。

「間違ってはいけないのは、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」と、井口教授は強調する。

治療では、症状に応じて、装具療法や運動療法、薬物療法、さらに手術療法などが行われるが、あくまで専門医師の診断と指示によって治療することが大切だ。（メディカルトリビューン＝時事）

◇　◇

慶応義塾大学医学部の所在地は、〒160－8582　東京都新宿区信濃町三五。電話03（3353）1211（代表）。

2007・4・23　八重山毎日新聞

市社協 相談室便り

自分の名前＝名義には責任が付いてまわります。気軽な気持ちで自分の「名前」を貸したためにとんでもないトラブルが降りかかってくることがあります。お気をつけ下さい。

事例①『そのままだった自動車の名義』

乗っていた車を他人に譲った時「こちらで名義変更をやっておく」という言葉を信じて書類を渡してあったが、1年以上変更されないままだったようで自動車税の納付書が送付されてきた。

『自動車税は新年度4月1日付の所有名義人に支払い義務がある』とのことです。また、他人の運転するこの車が万一、事故を起こした時、所有者としての賠償責任を問われるしょう。

事例②『名前だけの借金？』

借金ができない友人から「責任をもって返済するから」と頼まれてサラ金から借金、そのまま知人に返済のカードといっしょに渡した。しばらくしてから、返済が滞っているとサラ金から取り立ての電話がしょっちゅうくる。友人に請求するように言っても聞いてくれない。

たとえ自分がつかっていない、知人のための借金であっても、名義人本人が借りたのであれば「名義人」に支払い責任があります。名義人が返済困難であれば債務整理をする必要があります。

「債務整理」とは高金利の利息を法定金利で再計算後差額を元金に充当し、借金の額を減らすことです。詳しくは相談室にご連絡下さい。

事例③『迷惑のかからない連帯保証人？』

知人が事業資金のため金融機関から借金する時に連体保証人が必要だとのことで、「絶対に迷惑をかけることはないから、名前だけ貸してほしい」と頼まれ断りきれずに承知した。しばらくして返済するようにと、こちらに請求がきた。なぜ本人に請求しないのか。

「連帯保証人」は限りなく「債務者（借金をした人）本人」と同様な責任を負っていて、債権者（金融機関）から主債務者より先に請求を受けても何の文句も言えないということになります。「連帯保証人」を頼まれた時は、その借金を支払う覚悟で引き受けるべきだということです。

◇　◇

石垣市社会福祉協議会ふれあい相談室《無料》

相談日　月曜日と水曜日の午後

法律相談　第1と第3火曜日の午後（相談室へ予約を入れてください）電話88－0540

「名義」にまつわる落とし穴

八重山病院 外来診療案内

☎83－2525

午前の部＝8時半～11時受付
午後の部＝11時～2時迄受付
（但し、小児・耳鼻科は午前11時）
※土曜・日曜・祝祭日は休診

内科	月曜日～金曜日
小児科	月曜日～金曜日
外科	月・水・木
脳神経外科	休診
整形外科	月・水・金 ※一般受付は11時迄
産婦人科	月・火・水・金 ※月曜日の診療は午後のみ
耳鼻咽喉科	月・火・木 ※一般受付は20人迄
眼科	月・水・木 ※月は午前中のみ
皮膚科	月・火・水・木 ※月は午前中のみ
泌尿器科	火・木
精神科	月・火・木・金
巡回	水（伊原間）