

・1カ月で自信をつける! ・47都道府県・仕事&暮らし大図鑑

日経 WOMAN



www.nikkeiwoman.net

仕事を楽しむ 暮らしを楽しむ

日経ウーマン

6

JUNE 2008

定価 550YEN

手軽におうちでレストラン♪
初夏のさわやかパスタ

データで読み解く最新恋愛事情
素敵な恋をするハウツー付き!

働く女性1400人の
“リアル”恋愛白書

リレーエッセイ「妹たちへ」

坂東真理子さん

全国52人のシングル・ウーマンさん登場!

47都道府県別 仕事&暮らし 大図鑑

- 旬スポット、人気の地元イベント…
全国の地元っ子が教えるハッピーライフ
- 女性が住みやすい街はどこ?
都道府県別ランキング
- 読者発! ご当地グルメ★ニッポン縦断

仕事に、プライベートにもっと強くてしなやかな自分になる!

1カ月で 自信をつける!

- あなたはどのタイプ? 「自信がない」の理由が分かった!
- 自信の芽を見つける「自信発見シート」
- 自信がある人がやっていること、やらないこと
- 予算別・自信を育てるアクションプラン
- 毎日10分でできる、自信を持つための1カ月プログラム
- 仕事に自信がつく10のポイント
- 評価につながる! 「自己プレゼン力」の磨き方
- 読者ルポ「私が自信を失ったとき、取り戻したとき」

インタビュー

山本モナさん
上村愛子さん

小指の付け根に痛みを感じ始めたら要注意

先の尖った靴は少しずつ足を変形させていく
手術が必要になる前に靴の選び方を見直そう!

今月のトレンドチェック!

ないはんしょうし

内反小趾

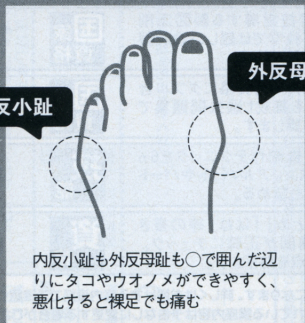
「内反小趾」とは、小指の付け根が親指側を向いて曲がって痛む疾患のこと。よく知られている外反母趾が小指側で起こっている状態で、つま先が三角形に尖り、かかとが高いミュールやハイヒールの流行で若い女性に増えている。

整形外科医で足の外科、靴医学を専門とする井口傑いぐちたけさんは「一番大きな原因は靴。つま先が細く、かかとが高い靴を長時間履いていると、足の親指側だけでなく小指側も圧迫されて変形してしまふ。長時間立ったまま作業をする人は特にリスクが高い」と説明する。女性はもともと男性に比べて関節が軟らかいためリスクが高いのだが、体質的に関節が軟らかく、筋力が弱い人も足裏のアーチが崩れやすく、そこから外反母趾や内反小趾に陥りやすい。

「祖母や母が外反母趾などの場合は遺伝的要素も考えられるので、若いうちから足の状態に注意をしておくべき」

症状がひどい場合は整形外科医を受診し、手術（要入院）が必要になる場合もある。まずはシューフィッターなどに相談して自分に合った靴を選び、予防を心がけたい。また、市販の装具や中敷きなどの調整も、痛みを和らげるといった症状の改善に効果的だといわれている。

内反小趾&外反母趾



内反小趾

外反母趾