



写真
1



写真2

△足の病気
「足の裏を一覽になつたのはいつですか」と井口医師はいう。たこや赤み、はれは、足が荷重に耐えている証し。靴の中をライトで照らして点検してみても、靴の傷み方がや変形で足への負荷が分かる。時々チェックすべきだといふ。
診察していると、最も多く見られるのは足の親

足に合う靴で予防

いたわる

足が痛か^つたり靴が合わなか^つりすると、全身の健康に影響が及ぶこと。松本市の県松本文化会館でこのほど開かれた日本腎不全外科研究会市民講座で講演した、日本靴医学会理事長で前慶應大学医学部教授の井口俊医師は、東京都の話から、外反母趾(ぼし)の予防や正しい靴の選び方を紹介する。

趾が外側に曲がる外反母趾。次いで足の裏の神経がじん帯に圧迫され変形してはれるモルトン神経腫、かかとの骨にとげ状になる踵骨棘（しょくこつきよく）、アキレス腱（けん）周辺炎の順に多いという。

▽外反母趾とは――

足の親指が外側に曲がる病気で、発症の男女比は一対十。三十四年歳で変形や痛みが進むことが多い」という。進行すると痛くて歩けなくなったり、普通の靴がはけなくなる。ひざや股（こう）関節まで痛くなり、足を引きずつたり、背中を曲げて歩いたりすることになり腰痛や肩こり、頭痛の原因になることもある。

女性、遺伝、ハイヒールが三大原因だ。身内に外反母趾の人がいる、決

められた靴で長時間立ち仕事をする、という人は注意したい。

• 左右の足の大きさが△五寸以上違う人も十人
に一人いる。大きい足に合わせて選び、反対側の
足は中敷きなどで補正する。店や靴の種類によつ
ては左右別サイズを購入できる場合もある。
外反母趾などで片側の
足が痛い場合は、痛くない足で合わせる。痛い足
の靴は、市販の球環ばさみ

「よい靴選びは時間を
かけて努力すること。五千
円から一万円出せば日本
の量産靴でもまずまず
のものが見つかる」と井
口医師。自分の足に合う
ものに出会ったら、その
ブランドや品番を覚えて
おくといいようだ。

にはいて、店内を一周歩いてみると、自分の足の痛い部分に縫い目がない鞄がいい。痛いところ以外は合っていれば購入して

ルが五センチを超えないものを選ぶ。ウイズを固定しても脱ぎはきが楽なように、靴の内側にフアスナーがデザインされた靴も

外反母趾



講演人：井口健醫師

今日のテーマは

や、足の甲が深いものを
選ぶ。

「E」で表示される親指と小指の付け根の周囲（ウイズ）などを、足や靴の専門家に測つてもら

も重要になる。ウイズが
きついものは不適切だが、
ゆるくてもいけない。
「ぴったりか少しきつめ

▽一般的な靴の選び方

みや足型の拡張器　写真
1で補正する。

よ
り

<img alt="A black and white advertisement for 'Goku Ki' (元気) brand orthopedic shoes. The top half features large, bold Japanese text: '元気' (Goku Ki) on the left and 'びより' (byori) on the right, all contained within overlapping circles. The bottom half contains explanatory text in a smaller font: '「の靴は、市販の球環はさみや足型の拡張器」写真' (The shoe is, compared to the ball-and-ring type, a device for stretching the foot shape) and 'で補正する。' (corrects). Below this, the text continues: 'どうしてもハイヒールをはきたい人は、足が前にすべりにくく、足首にストラップのあるもの' (Those who must wear high heels, the feet are less likely to slide forward, and there are straps around the ankles).</div>