

生活を愛する人とともに114年

1908年 [明治41年] 1月20日 第3種郵便物認可  
毎月1回1日発行 2016年4月1日発行

# 婦人之友

2016  
APRIL

第110巻・第4号  
通巻1355号

# 4

レパートリー  
広がる

◆ 特集

## 毎日のおべんとう

朝あわてない、ちよつと調理おかず、  
中高生のあきない1カ月メニュー

◆ 対談 震災から5年

高村薫 × 藍原寛子

未知を生きる——原発を抱えた国で

家庭用電力自由化

自然エネルギーを選べる社会へ

当たる、きつい、ズレるなど

合わない靴の中で、

足が悲鳴を上げていませんか？

足のトラブルの中でも、

特に女性に多い外反母趾を中心に、  
改善法と靴の選び方を伺いました。

# 靴で起る 足のトラブル①

いのくらすぐ  
井口 傑（日本靴医学協会名誉会員）

靴で足が傷むのは、人間が2本足  
で歩くようになったことと深い関係  
があります。

体重を2本の足で支えるのは負担  
が大きいですし、安定性もよいとはい  
えません。しかし、人の足は立って



健康  
alright!  
往来

イラスト／池田須香子  
松村達男

図1 人の足の特徴

アーチがある

親指がまっすぐ

横アーチ

横アーチ

外側  
縦アーチ

内側  
縦アーチ

しょうこつ  
踵骨が長い

縦アーチ

歩くのにふさわしい構造に進化して  
きました。かかとの骨（踵骨）が後  
ろに長く伸び、体が前に倒れないよ  
うに、アキレス腱が支えるのを助けて  
います。土踏まず（縦アーチ）はショ  
ックを和らげ、けりだしを助けます。  
親指はまっすぐで、前へ進みやすく

## 表1 足のトラブル チェックポイント

- 1.親指が小指側に曲がっている
- 2.親指のつけねが痛い。飛び出ている
- 3.親指のつけねが腫れて赤い
- 4.親指が第2指に重なっている
- 5.指のつけねの裏側にタコができていて痛い
- 6.親指、第2指のつけねの関節の下が痛い
- 7.指のつけね辺りが平べったくなり、横に広がってみえる
- 8.指のつけねが広く、指先がすぼまって菱形にみえる
- 9.小指が内側に曲がったまま伸びない
- 10.小指の爪が第4指に食い込んで痛い
- 11.小指のつけねが痛い。飛び出ている。腫れて赤い
- 12.指の第2関節が曲がったまま伸びない
- 13.指先や第2関節の上側にタコができて、当たって痛い



\*1~4は外反母趾、5~8は開張足、9~11は内反小趾、  
12~13はハンマートゥの症状。5~13は外反母趾に合併しやすい。

なっています(図1)。

足の裏を保護するために、一枚の動物の皮で足を包んだのが靴の起源とされ、人の行動の幅は一段と広がりました。しかし、現代の靴は足の保護、歩きやすさといった本来の目的・機能がからはずれ、ファッショナブルな形が求められるようになりました。そして、逆に足を傷つけるようになってしまったのです。

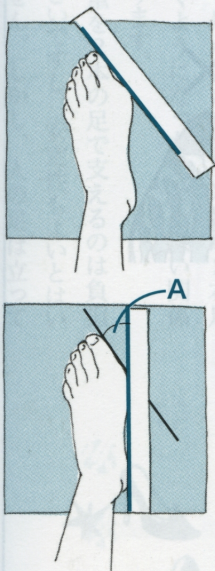
どんな症状で悩んでいますか？

靴ずれに始まり、親指や小指の変形、爪が食い込む、タコ・ウオノメ、親指や小指のつけねが痛み腫れているなど、思い当たる症状(表1)はありませんか？ このような足の悩みを訴える患者さんの4人に1人が外反母趾です。

### ●外反母趾

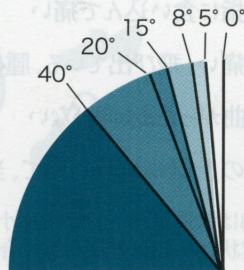
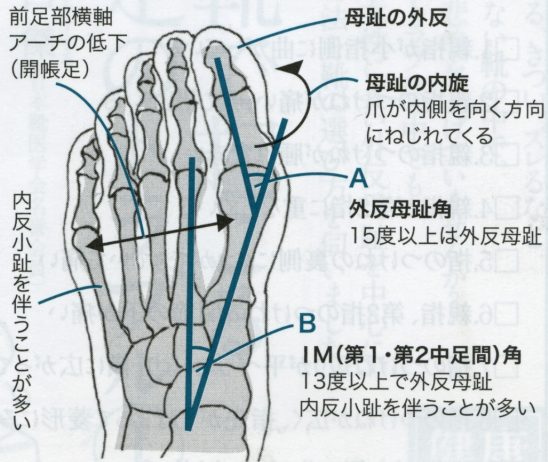
「親指のつけねが飛び出し、親指が小指側に曲がってくる」のが特有の

図3 外反母趾角を自分で測る



1. 紙の上に体重をかけて立つ
2. 親指の角度に沿って定規を当て線を引く
3. 親指のどっぴりとかかたとに定規を当てて線を引く
4. Aの角度を測る

図2 外反母趾の足の骨



外反母趾の角度

- 5~8度 正常
- 15~20度 軽症
- 20~40度 中等度
- 40度以上 重症

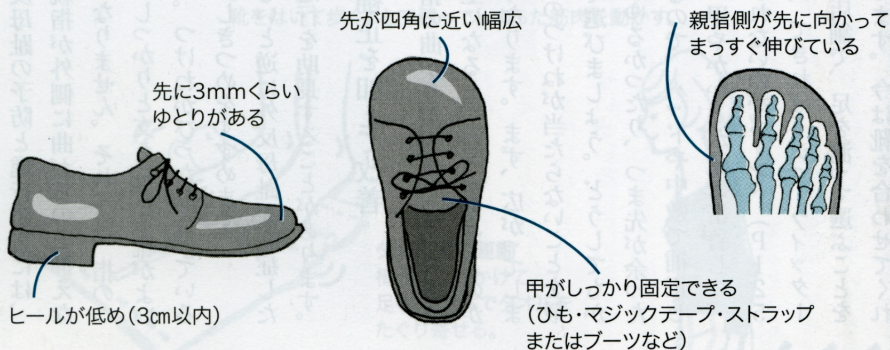
症状(図2)、つけねが靴に当たりやすくなり、炎症を起こし、腫れて痛みます。重症になると靴をはかなくても痛くなります。

外反母趾が10対1と圧倒的に女性に多いのは、関節の柔らかさと筋力が弱いことも関係しているようです。

ハイヒールだけが外反母趾の原因ではありませんが、先細の靴はだれでも足を入れるだけで、親指が外側に曲がってしまいます。実はストッキングをはいただけでも、少し曲がります。

ひとたび、外反母趾になつてしまうとハイヒールやきつい靴をやめても、歩くだけで進行します。それだけではなく、足が平べったくなる扁平足や開帳足、ハンマートゥ(槌指)などの症状も起こりやすくなります。合わない靴を長くはいているのは、腰痛や肩こり、頭痛の原因になることもあるのです。

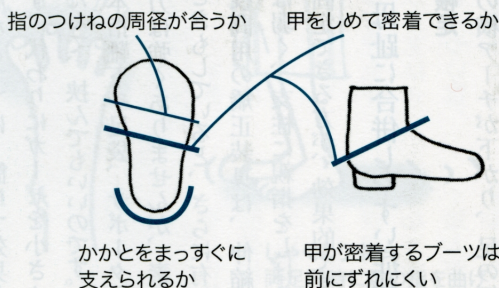
## 図4 外反母趾を予防する靴



### 外反母趾になったら 上の条件+補正が必要

- 柔らかな皮革を選び、当たって痛い部分を広げる(シューストレッチャー、革柔軟剤など)
- 親指のつけねに縫い目が当たらない
- 足に合わせてアーチを支える中敷きや指のつけねにパッドなどを入れる

### 甲とかかとを靴と密着させるのがポイント



初期は靴で予防できる

クをした人は、外反母趾の可能性が  
あります。図3のように自分でAの  
角度を測ってみましょう。15度以上  
ならば、整形外科を受診して下さい。

自分でできる予防はハイヒールをは  
かないこと。特にまだなっていない人  
や軽症の人には効果があります。通  
勤時、勤務中、アフターファイブで  
靴を替える、ハイヒールはどうしても  
必要な場面だけにして、はいたらあ  
まり歩かないことを心がけましょう。

では、どんな靴がいいのでしょうか。

幅の広い靴ならいいと思いがちですが、  
広ければよいというわけではありませ  
ん。幅は指のつけねの周径(Eで表  
され、数字が大きいくほど幅が広い  
ウイズ)で表示されますが、同じ表  
示でも靴の幅と深さの兼ね合いで、  
広くて浅い、狭くて深いなど形はいろ  
いろ。

外反母趾の予防と進行防止には、

まず親指が外側に曲がるのを抑えなくてはなりません。それには、指のつけねがしっかりと支えられる靴がよいのです。つけねがびつたり合っているか、少しきつめをすすめます。

ゆるいと逆に外反母趾を発症したり、進行を助長することがあります。

### 靴に補正を加えて改善

親指の曲がりが大きくなった中等度以上になると、合う靴を選ぶのが難しくなります。まず、広がってしまつた指のつけねが当たらないことを最優先で選びましょう。どうしてもかかどがゆるかつたり、つま先が余つたりするので、パッドや中敷で補正します。甲やかかどが靴に密着して、前にずれないのがポイント（P125図4）。できれば、シューフィッターのいる店舗で、足を測つて選ぶことをすすめます。今は靴を合わせてくれ

る病院も増えています。

重症になると手術することがあります。

### 装具で改善する

関節が固まるのを予防し、曲がりを戻す効果があります。特に初期で若い方に有効です。中でも、靴をはいた状態で指の間に挟むセパレーター（葉局などで）は、簡単に効果が確実です。代わりにガーゼを小さく折りたたんで、挟んでもいいのです。

5本指靴下や足袋、サポーターも矯正力は強くありませんが、素足でいるときもしていると、さらに有用です。夜間用の矯正装具は、伸縮ベルトでは弱く、支柱に親指をしぼる形など固定できる方が、効果的です。

### 外反母趾に合併しやすい症状

#### ◇開帳足

足の横アーチが下がり、足の幅が

広がります。

年齢を重ねるとともに

筋力や靭帯

が衰えるため、アーチ

が低下しやすくなりま

す。地面に

つく衝撃を受けやすくなり、ひざや

腰の負担が増したり、ふん張り

がなくなるため、転びやすくなりま

す。中敷きでアーチを補い、支える

と歩きやすくなります。

◇内反小趾（P124図2参照）

小指が親指側に曲がってしまう病

気です。小指のつけねの骨が飛び出し

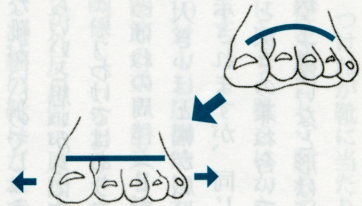
て、靴に当たつて炎症を起こしたり、

ウオノメやタコができて痛みます。小

指の爪が小さくなることもあります。

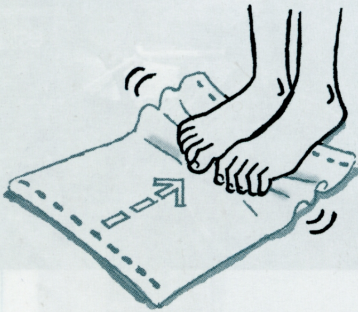
原因はやはり先の細い靴。ハイヒール

をやめて、足が前に動かないように

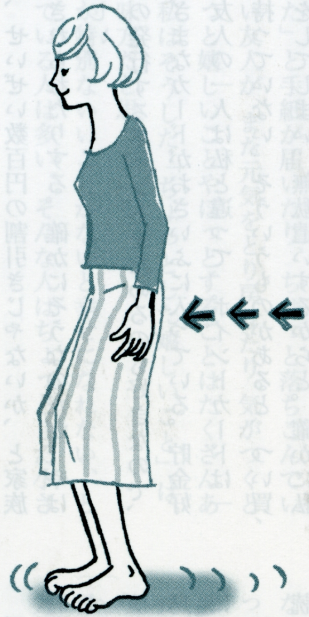


## 図5 運動で改善する

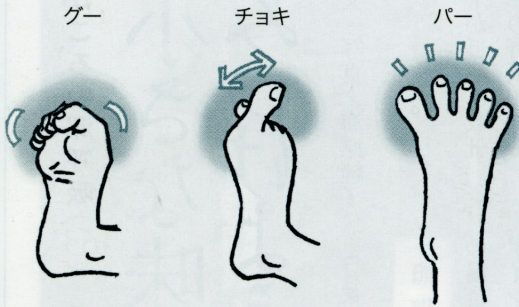
関節が固まるのを防ぎ、筋力をつける運動。  
靴をはいて歩くことで弱ってしまった筋肉を動かす。



**タオル寄せ運動**  
椅子にこしかけて、足の指全体でタオルをたぐり寄せる。



**しゃくとり虫**  
両足同時に足の指を曲げ伸ばしして前に進む。



**足じゃんけん**  
グーチョキパーをくり返し、慣れてきたら、スピードを上げる。

足首が固定できる靴をはくことで改善されます。

### ◇ハンマートウ(槌指)

親指以外の指の関節が、ハンマーのように「ぐ」の字に曲がり戻らなくなり、やはり原因は先細の靴で、重症になると激



痛が走ることもあります。この場合は、つま先にゆとりのある靴を選び、中敷きで調整してもらいましょう。靴が当たるところは、革を伸ばすと楽になります。

足は健康のもと。みなさんには1日1回、足の裏を見てほしいと思っています。足の裏は直接外界と接している働きの者。図5の運動はよく足を見ていただきたくて、考え出しました。どうぞ、楽しみながら動かして下さい。

\*爪やタコ・ウオノメについては次号