

定価420円

# カラダに悪い 本当は 100のこと

2016年  
決定版

×

毎日1万歩

×

おやつに果物

×

ストレスを避ける

×

1日5杯のコーヒー

×

スリムな体型



◆第2特集◆

首・肩・腰の痛み、  
なんとかして!!



## 外反母趾の誤解

### ❌94 「足が痛いから、大きめの靴をはこう」

靴のサイズには、全長と足を1周させた長さ（ウィズといいます。「3E」「4E」などで表示）があります。まず全長が長すぎると、足が前にすべて親指が靴の先に押しつけられて外反母趾が悪化する可能性が高くなります。また、外反母趾を予防するには、足が前にすべらないように親指の付け根をしっかり押さえなければならぬため、「幅広の靴」も要注意。足が痛いときこそ、足にフィットした靴を選び、靴の大きさではなくて、靴の形やウィズを見直しましょう。



### ❌95 「『外反母趾を予防する靴』と『はいて痛くない靴』って同じでしょ？」

外反母趾を予防する靴のポイントは、①指が自由に動く、②靴の先端が中央よりも親指のほうに寄っている、③足先が靴に押しつけられない丸い形である、④親指と小指の付け根の幅が靴にぴったり合っているか、少々きつめである、⑤ヒールが5cm以内、の5つです。ですから、いくら「はいて痛くない靴」であっても、これらの条件を満たしていなければ、外反母趾になる可能性があります。



## カラダに いい靴、悪い靴

多くの女性が悩む外反母趾。  
少しでも痛みを和らげるためには正しい靴選びが必要です。



いのくち すぐる  
**井口 傑** (医学博士)

1945年生まれ。慶應義塾大学医学部卒業。  
専門は足の外科、靴医学。「日本靴医学会」  
元理事長。「日本足の外科学会」元理事。

「痛くて靴がはけない」「靴を脱いでもズキッと痛む」……。最近、外反母趾に苦しむ女性が増えています。外反母趾になると、見た目はもちろん、痛みで外出するのも憂鬱になってしまいますね。女性であれば、誰にでもなる可能性がある外反母趾ですが、とくに中年以降は肥満や筋力低下が加わって症状が悪化する傾向にあります。

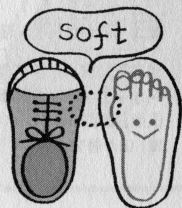
外反母趾の原因は、靴に問題がある場合がほとんどです。予防するのがいちばんですが、「痛くなければどんな靴でもいい」など、間違った靴選びによって、逆に外反母趾になってしまったり、悪化させてしまう人も少なくありません。そんな悪循環から抜け出すためにも、正しい靴選びのポイントを知っておくことが大切です。



## 外反母趾に優しい靴

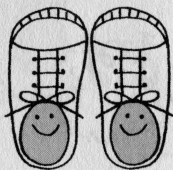
### 親指を優しく守る デザインの靴

親指の付け根の出っ張りが当たらないように設計された靴を選びましょう。全体が柔らかい革でできた靴は、そのうち全体がゆるくなって足が前にすべるので不適切。出っ張った部分だけに切り込みを入れて広がるようにしたり、革を伸ばしたりしている靴がおすすめてです。



### ひも靴

足が前にすべらない、先端が丸い、足の指を押さず、指が自由に動く、甲を固定できるという点でひも靴が最適。パンツスタイルなら、ひも靴でもおしゃれにコーディネートできます。外反母趾用に設計されたインソールが入っている靴だとよりいいでしょう。



### 編集部 オススメの1足



Topaz MORE

問い合わせ：世界長ユニオン ☎0120-419-265  
<http://www.secaicho-union.jp/>

### 足が前にすべらない サンダルやブーツ

指の先端が当たらず、出っ張った部分も当たらないサンダルがおすすめてです。足が前にすべるのを防ぐ位置にストラップが付いているものがいいでしょう。また、足首の部分がしっかり固定されて前に足がすべらないブーツも比較的外反母趾に優しいといえます。



## 外反母趾のメカニズム

なぜ外反母趾になるのでしょうか？ そのメカニズムを解説します。



①の先から親指を押す力(①)は強くなり、靴の先が細く、靴の先端がまんなかであるほど横から押す力(②)が強くなり

外反母趾とは、足の親指が小指側に曲がり、親指の付け根が「くの字」になる状態をいい、主にハイヒールや先が細くなっている靴をはき続けることで起こります。足の親指が小指側に曲がる理由は単純。ズバリ、靴で足の親指が小指側に向かって押されるからです。親指が曲がる角度は、①靴の先端から指を押す力と、②三角形をした靴の中に足を無理やりつつこむために起こる横からの力、この2つの力のベクトルで示せます(下図参照)。ヒールが高くなればなるほど、足が前にすべるので、靴

の先から親指を押す力(①)は強くなり、靴の先が細く、靴の先端がまんなかであるほど横から押す力(②)が強くなります。外反母趾の発症は14、15〜20歳ごろから多く、40〜50歳ごろにかけて悪化していきます。一度なると、ハイヒールや先が細い靴をやめても、歩くだけで親指の曲がり方は進行します。痛みが軽くなったといったらまたハイヒールをはいたりすると、痛みも再発してしまうのです。残念ながら、外反母趾は体操やグッズではあまり予防効果がありません。唯一できるのは正しい靴選び。まずは外反母趾になりにくい靴を選ぶこと、そして既に外反母趾の方は、痛みを起こさず、悪化させない靴(左ページ参照)を選ぶことが大切です。

