

【いなぐま通信】

外反母趾

仕事や遊びに行く際、無理して先の尖った靴を履いたりしていませんか？痛みをこらえながら履いていると、足の親指が変形し痛みをもなった外反母趾という状態になります。

外反母趾とは、足の親指が小指のほうへ曲がり親指の付け根の関節がくの字のように外側に飛び出し靴に当たって痛みが出たり、赤く腫れたりします。ひどくなると親指が二番目の指の下に潜り込んだり反対に指の上に乗ってしまったりすることがあります。

圧倒的に女性が多く、ほとんどの原因が履物によるものと言われています。

女性は先の尖ったハイヒールを履くことによって、足先に体重が集中することやまた、つま先の幅が広く土踏まずがない真っ平の靴を履いていると足の指に力が入らず、足の裏の筋力が低下し、土踏まずのアーチがくずれ偏平足になり外反母趾の変形が進みます。

外反母趾の予防と改善はまず履物から見直す必要があります。

足に合う靴とはキッチリ・ピッタリしているのではなく、歩いた時に最も違和感無く自然に歩くことが出来るものが望ましいです。

靴の中である程度指を動かせる余裕や足の幅・長さだけではなく、甲の高さや土踏まずのアーチなども重要なポイントです。

人は朝より夕方の方がむくみがあるので、午後にあわせてきつく感じない靴を選ぶのが肝心です。

バックナンバー

- [2013/12号 BMI](#)
- [2013/11号 大腿骨頸部骨折](#)
- [2013/10号 手指の変形性関節症](#)
- [2013/9号 バランスの良い食事](#)
- [2013/8号 閉塞性動脈硬化症](#)
- [2013/7号 腰部脊柱管狭窄症](#)
- [2013/6号 スポーツ障害](#)
- [2013/5号 胸郭出口症候群](#)
- [2013/4号 手根管症候群](#)
- [2014/3号 外反母趾](#)
- [2014/2号 側弯症](#)
- [2014/1号 カルシウム](#)
- [過去のものはこちらから](#)
