

外反母趾などの予防、靴の選択が大切

最近、外反母趾（がいはんぼし）で悩んでいる方や、足の裏や足の指に魚の目、たこができて、痛みのために苦しんでいる方が多くなっています。なぜ近年になって外反母趾や魚の目、たこが急に多くなったのでしょうか。

この地球上には文化などにより、ふだんから靴を履かない人たちがいます。この人たちには、ほとんど外反母趾は見られません。実は、外反母趾や魚の目などは靴がつくるのです。つま先のとがった靴を履くと、靴の中で足の指は左右から圧迫され、指がお互いに重なり合った状態になります。かつての日本人は鼻緒のあるげたや草履を履いていましたので、外反母趾は無かったに違いありません。しかし、現代では、一日の中で靴を履いている時間が長くなりました。外反母趾は足の指の重なり合った状態が何時間も続くことが大きな原因の一つです。また、重なり合った足の指がお互いを圧迫して魚の目、たこをつくります。従って、足の健康のためには靴の選び方が大切なのです。

靴を選ぶ時のポイントですが、幼児が歩き始めた時のように、先端が丸く、足の指を左右に圧迫しないデザインの靴を選んでください。

そして、できるだけハイヒールは避けてください。ハイヒールはかかとが高く、靴の先がとがっているため、体重が足の指の付け根にかかり、指を左右から強く圧迫し、指の変形をつくりやすいのです。

すでに外反母趾になってしまった方は、その程度に応じた靴を選ばなければなりませんので、整形外科にご相談ください。

平成14年 1月
西川 正治