

# 外反母趾



放っておいたらダメ!  
痛~い、外反母趾

最近、特に働く女性の足に「外反母趾」といわれる症状が多発しています。症状としては足の親指(母趾といいます)の付け根が足の外側に押し出されて「くの字」型に足が変形している状態をいいます。

健康に関する情報がいっぱい遊びに来てね!

げんき君

<http://www.genki1616.co.jp>



明るい  
笑顔

宣

すぐ  
返事

言

伝える  
元気

ご不快な思いをされましたら、ただちに責任者までご連絡下さい。  
本社フリーダイヤルでもお伺い致します。

☎0120-477955 (石田)

かちどき薬品グループ

あなたは大丈夫?

外反母趾かチェックしてみましょう



足をのせ、内側を  
まっすぐ合わせる。

↓  
分度器の上に足をまっすぐに乗せて、  
足の親指が内側に曲っている角度が  
20度以上であると要注意です!

# 外反母趾の原因は・・・



生まれつき外反母趾の赤ちゃんはいません。  
では、いつ外反母趾になっているのでしょうか？  
それはズバリ！

「立って靴をはき、歩いている間」になるのです。

もう少し具体的に説明すると・・・

- ❖ 扁平足、開張足といった足裏の3点アーチが低下していること。
- ❖ 弱い足であるコンニャク足の人が増加したこと。
- ❖ パンプスやサンダルのような衝撃吸収性のない靴を日常はくこと。
- ❖ ハイヒール、ピンヒール、その他の構造の悪い靴を日常はくこと。
- ❖ 歩き方にゆがみを生じて、関節に間違った力をかけていること

以上のことが複合して  
「立って靴をはき、歩いている間」に起こるのです。

## なぜ女性に多いの？

女性は男性に比べて、関節が軟らかく、変形しやすいのです。このため、本来四角い形をしている足先をハイヒールや先が細くなった三角形の靴先に押し込んでいると、足の指の関節が変形してくるのです。特にハイヒールは、滑り台のようになっているので、足先に無理を重ねる事になり、外反母趾を起こしやすくしています。

# 外反母趾のメカニズム

## 正常なアーチ



アーチを支えているじん帯が緩む

## 開張足とは・・・

サイズの合わない靴を履き続けたり、疲労の蓄積や加齢によって、筋肉が弱くなり、足の横のアーチが崩れて、横に広がってきます。

## 崩れたアーチ



扁平足

開張足

さらに負担をかけると

外反母趾

痛み

タコ

疲れやすい

こうなると、体重を支えるうえで重要な役割を果たす親指に力が入らなくなるため、スムーズな体重移動が難しくなって正しい歩行ができなくなります。その結果として、タコやウオノメができやすくなったり、やがては親指が小指のほうへ大きく傾いた「外反母趾」になってしまうのです。さらに足の痛みをかばいながら歩くことで腰痛になったり・・・足のトラブルは、一つ起こると連鎖して別のトラブルを招きます。だからこそ、一番の元となるアーチを整える必要があるのです。



# ゆがんだアーチを整える

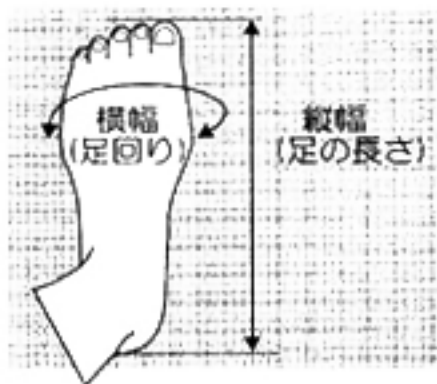
アーチのゆがみを整えるにはどうすればいいのでしょうか？  
まずは足への負担が少ない靴を選ぶことと、正しい歩き方を身につけること。アーチは筋肉なので、ストレッチ運動で鍛えることも効果的です。

## 靴の選び方



まずは、自分の足のサイズ、形を知ることが大事です。

1. 靴の先端が広く、履いた時、つま先にゆとりがあり、靴の中でゆびを動かす余裕があるもの。
2. 足の縦幅(足の長さ)と横幅(足の回り)がフィットして、しっかり保持できるもの。
3. 土踏まずのくぼみがしっかり保持できるもの。
4. 靴底はゆびの付け根の関節部が柔らかく容易に曲がること。
5. ヒールは3cm前後にとどめる。



## ポイント

靴は夕方に選ぶ：足は夕方になるとむくんできます。靴はなるべく夕方に選ぶのが良いでしょう。

## 正しい歩き方を身につけよう

大股でテンポよく、膝やかかるとに負担がかからない歩き方をします。



1. まず背筋を伸ばし、あごを引き、お腹に力を入れます。
2. 足を上げたら、かかとからつくようにし、土踏まずの外側、小指から親指の順番で体重をかけていきます。かかとからしっかり着地し、そのかかとに体重を乗せることで前足部への負担を軽くするのがポイントです。
3. 足の指全体を使い地面を蹴ります。
4. 歩く時には膝をまっすぐに伸ばして、かかとに股や内股にならないように注意をします。



この歩き方をマスターして、外反母趾の予防をし、進行を遅らせましょう！

## 足に合わない靴は 中敷やパッドで調整！

足に合わないと分かっているけど、どうしても履かなければならない時には、中敷や保護パッドを使って調整しよう。

パッドには、かなり種類があり、間違っただけのものを選ぶと足や体の部位を痛める原因になるので、フットケアの専門家にアドバイスを受けましょう。

## 足の運動

足の筋力アップは、外反母趾の進行をとめるだけでなく、膝への負担も少なくなります。

### 1) じゃんけんのパーのように足の指を大きく広げる運動

骨と骨との間の靭帯を強化し、横アーチを形成するのに有効な運動です。



### 2) 足の指でタオルなどをつまみ上げる運動

つまみ上げる時に、足が丸い橋の形になって、足底にくぼみができます。これも横アーチの形成に有効です。



## お風呂上りに 簡単ストレッチ

足の指の可動域を広げて指を柔軟に動かせるようになるためのストレッチです。

1. 親指から順に根元から指を引っ張る。
2. 親指と人さし指を持って前後に引っ張る。
3. 親指と小指を持って、外側に引っ張ってから弾く。



●.....●  
どちらの運動も、数分でいいので毎日続けましょう。毎日働いてくれる足をいたわりつつ、運動不足を解消して、カラダ全体の健康に気を配りましょう！

## 外反母趾は 転倒の原因にもなる



高齢になると男女を問わず多くの人が外反母趾になっています。外反母趾では靴が足にあたって歩きにくいばかりでなく、足指、足全体をしっかりと動かすことが出来ません。また足の感覚も弱くなってしまうので、体全体の機能が保てず、転びやすくなります

### 高年齢で転びやすい人の特徴

- ① 健脚度が弱い人・・・「歩く」「またぐ」「昇って降りる」という日常生活で行う移動動作の能力が低下して転倒しやすくなる。
- ② 肥満傾向の人・・・すばやく動けなくて転倒しやすい。
- ③ 動脈硬化の人・・・運動機能・知覚機能の衰えによって、転倒しやすくなる。

自分の足にあった靴を履き、日ごろから体を動かして、転ばないための体づくりをしていきましょう。

