

＊ Total Beauty Project

女性を悩ます健康キーワード! ▶▶▶

外反母趾

足元にもオシャレを忘れない女性にとって、パンプスやハイヒールはファッションのキーアイテム。ところがそのオシャレ心が仇となり、外反母趾に悩む人が増えています。たかが外反母趾、と思わなかれ。放っておくと歩行に支障が生じる激痛ばかりか、全身の不調をも招きかねないのです。

What's 外反母趾?

「外反母趾」とは、足の親指の付け根が小指側に“く”の字に曲がる症状のこと。つま先の細い靴を履くことで親指が締めつけられるのが大きな原因。女性は関節が軟らかく筋力も弱いため、男性より圧倒的に多いのが特徴です。



外反母趾 Check ✓

あなたは外反母趾になりやすいタイプ!?

- 女性である
- 母親が外反母趾である ← 遺伝的な体質も影響あり!
- つま先の細い靴をよく履く
- 一日中靴を履いたまま仕事をする
- パンストを長時間履いている
- ヒールの高い靴をよく履く
- 親指の長さが人差し指より長い

自分で外反母趾チェック!

5~8度なら正常!

①紙の上に足をのせ、定規で親指のラインを引きます。

②さらに足の内側のラインを引き、2本のラインがつくる角度を分度器で測ります。

15~20度 軽度	20~40度 中度	40度以上 重度
靴を脱ぐと痛みが和らぐうちなら、テーピングやストレッチなどの治療が有効。	裸足でも激痛を伴って歩けなくなったり、指の変形が進行して靴が履けなくなったり、手術が必要になる場合も。腰痛や膝痛などを引き起こす可能性も大。	

15度以上は要注意!

靴選びのポイント「こんな靴はダメ!」



つま先が細く、ヒールの高い靴



つま先の幅が広く、土踏まずのない平らな靴

脱げないように指を縮こませるため×

どうしてもハイヒールを履かざるをえない時は!

- ヒールは**太く**、高さは**5cmまで**
- つま先が**スクエア型**のもの
- 足首ストラップ**のついているもの
- 材質が**柔らかく**、甲の部分が指より**深いもの**



本来の位置へ
矯正!

外反母趾の治療のためのストレッチ ホーマン体操 30回×3セット

用意するもの 幅の広いゴムバンド

輪を作って両足の親指に引っかけた時、指の間隔が2~3cm程度になる大きさにします



- ① 床に足を伸ばして座り、両足の親指にゴムバンドを引っかけます。
- ② かかとを合わせたまま、両足を扇のように開きます。
- ③ 親指が内側に引っ張られる状態になるので、5~10秒その状態を保ち、その後ゆるめます。