

いつまでも 若々しく魅力的に 歩き続けるために



リハビリテーション室 彦田 直

第9話

自分の足にあった 靴を履いていますか？

「歩くと足が痛い!」「もしかしたら、外反母趾かな!?!」
そんな経験や心配をされたことはありませんか。

それは「靴の不適合」が原因となっているのかもしれない。

今回は足のトラブルの代表でもある「外反母趾」と「自分に合った靴の選び方(足のサイズ計測)」についてご紹介いたします。

《外反母趾について》

外反母趾とは足の親指の付け根の骨の部分が「く」の字に曲がり、変形した状態です。(写真)この変形した部分が靴に当たって生じる痛みが主な症状です。外反母趾は女性に発症しやすく、中でも40代以上に多く見られます。



《なぜ靴選びが重要なのか?》

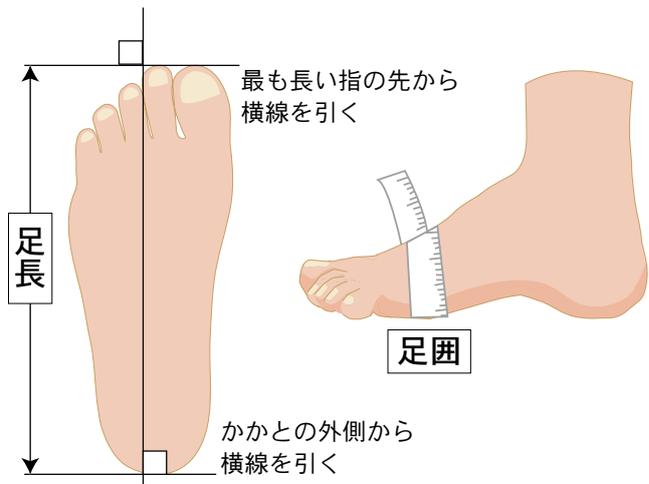
外反母趾の方に限らず、多くの方が「サイズの大きい靴」を履いています。これこそが外反母趾の元凶とも言えます。丁度いい! ゆったりで履きやすい! と感じる靴は、その多くが実は「ブカブカ」です。靴が大きいと靴の中で足が動いてしまいます。足が靴の中で動いてしまうと歩き方のバランスは崩れてしまい、余分な筋肉を使わなければなりません。若いうちは足の変形も少なく、筋力でカバーできますが、10年、20年履き続ければ足の変形が進行し、徐々に痛みが出現

します。足が変形してしまうと、なかなか合う靴がなく、結局「ブカブカ靴」を履いてしまい、「症状が良くならない!」という悪循環になってしまいます。だからこそ、「自分に合った靴を選ぶ」ことが重要なのです。

《自分に合った靴の選び方(足のサイズ計測)》

まずは、自分の足のサイズを知ることが大切です。

サイズを測るときには「足長」のみではなく、「足囲」も測ります。



「足囲」を測ることで靴の幅(例: 2E, 3Eなど)が分かります。この「足長」と「足囲」を考慮して靴を選ぶことが大切になります。試しにご自身で「足長」だけでも測定してみましょう。履いている靴のサイズは実際の「足長」より大きくありませんか? 例えば、靴サイズ24.5cm, 足長23.0cmと1cm以上大きいサイズを履いている方も少なくありません。

まずは、今履いている靴が自分に合っているのかを確認することが外反母趾対策の第一歩だと思います。

当院の靴外来では患者さまに合った靴の選び方や運動指導、インソール作成などもおこなっております。

お問い合わせ：亀田クリニック5階

リハビリテーションセンター

TEL.04-7099-2333