



「外反母趾とハイヒール」

外反母趾とは、足の親指が変形して外側(小指側)に曲がってしまい、親指の付け根の関節が突き出した状態のことをいいます。

女性に多いのが特徴で、これは男性に比べて関節が柔らかく、筋力も比較的弱いので、変形しやすいからです。また、爪先が細いハイヒールなど、足に合わない靴を履く機会が多いのも、女性に多い理由です。ハイヒールは先が細いことで親指が曲がるだけでなく、足が前に滑り、さらに足が押しつ

けられるために、足の負担が大きくなってしまいます。

外反母趾の方(もしくは疑われる方)は、ハイヒールの着用を避けた方が無難ですが、どうしてもハイヒールを履きたいという場合は、次の10項目を参考に選んでみて下さい。①ヒールの高さは低めでできれば3cm以下、高くても5cm(できれば3cm以下、高くても5cm)②靴の中張りの材質をチェックし、足が前に滑りにくいものを選ぶ③かかとから土踏まずまでの形がしっかりとっているものを選ぶ④足

首ストラップ付きを選ぶ⑤夕方は足が0.5cmほどむくむため、夜選ぶようにする⑥三角形よりはスクエア型がよい⑦「ウイズ」にぴったりと合った靴を選ぶ(ウイズとは、親指と小指の付け根を結んだ辺りの足の周りの長さ)⑧足の指がパタパタ動く⑨革がやわらかく、親指の付け根に縫い目がない⑩靴の先端が中指よりは親指寄りのほうがよい。また、パンストは弱い力ながら、親指を外側に継続的に曲げ続けているので、帰宅したら早めに脱ぐようにしましょう。冠婚葬祭などオフィシャルな場面では、会場まで運動靴で行き、会場内(もしくは車内)で履き替える、通勤中はハイヒールでも会社内ではサンダルに履き替える。などをする事で負担は軽減できます。

外反母趾はできるだけ早期に関わるほど、変形を軽症の段階で抑えることができます。気になる方は早期に受診することをお勧めします。

函館中央病院
整形外科

内田 淳
人工関節センター長

[略歴]

平成11年、北海道大学医学部卒業。北海道大学医学部附属病院、名寄市立病院、釧路市立総合病院、札幌保険総合病院、帯広厚生病院勤務を経て、平成21年より函館中央病院整形外科勤務。平成26年人工関節センター長就任。日本整形外科学会専門医。



函館中央病院

函館市本町33-2 ☎0138-52-1231(代) <http://www.chubyou.com/>

診療科目 / 内科、消化器内科、循環器内科、小児科、外科、整形外科、形成外科、
心臓血管外科、皮膚科、産婦人科、耳鼻咽喉科、歯科口腔外科など全22科目
受付時間 / 8:30~11:30・13:30~16:00※土曜は午前のみ。診療科や時間帯によっては要予約。
休診日 / 日曜・祝日・年末年始・開院記念日(6月第1水曜)