

パンプキンクラブ

Pumpkin Club

2009 winter

1

vol.67

A～Gまでの漢字はなんと読むでしょう？
答は16ページにあります。

刻刻

F

犇犇

D

益益

A

区区

E

数数

B

弥弥

G

熟熟

C

ヒット商品&ニュースを総まくり

2008年→2009年

行く年、来る年

半田編集長がズバリ訊きました！

政治家 柳沢みつよしの素顔

今すぐ簡単に誰でもできる、新年から始める、家計節約&らくらく貯蓄術

ラクラク貯蓄法！家計見直し術

“お笑い” コミュニケーション術を使えば、
どんな人とも上手く付き合うことができる！

人間関係を変える「しぐさ・話し方」

<http://www.7ip.jp>





外反母趾

家に帰って靴を脱いだ瞬間「ホッ」とする人、いませんか？最近、足のむくみや痛み、巻き爪など様々なトラブルを抱えている人が多いようです。足は私たちの身体を支える重要な場所。そのため足のトラブルは、全身に様々な悪影響を及ぼします。そこで今回、働く女性に増えている外反母趾についてご紹介いたします。これを機に、自分の足の状態を知って、自分に合う靴を履き、外反母趾を予防しましょう。

日本人が靴を履き出したのは明治以降、靴を履く習慣が一般に浸透したのは昭和20年以降と、最近のこと。ファッション性が重視され、本来の役割である、足を保護したり、足の機能を高める役目がおろそかにされ、女性の8割が、病院に行くほどではないものの何かしら足にトラブルを抱えているようです。

症状
『合わない靴』を履き続けると、
全身に悪影響を与える！

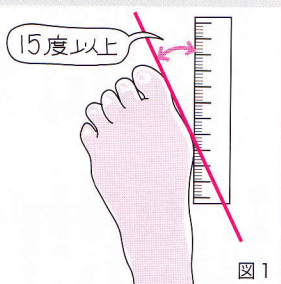
足は全身のバランスをとる重要な土台。建物と同じで、土台がぐらつくと、知らず知らずのうちに全身に影響が出てきます。つまり、足が痛いとう無意識のうちに足をかばう姿勢や歩き方をするため、各関節にゆがみやズレが生じ、腰痛や肩こり、頭痛、さらにはイライラやめまいなどの不快症状を引き起こします。

足の裏にはアーチ（土踏ます部分の窪み）があり、合わない靴やハイヒールを履いていると、アーチが崩れ、足の指の付け根の幅が広がる「開張足^{かいちようそく}」や、土踏ますが潰れる「扁平足^{へんぺいそく}」になり、さらに症状が進むと「外反母趾」になります。

外反母趾とは、足の親指が小指側に変形し、「くの字」になる状態。症状が進むと、痛くて靴が履けなくなり、思い通りに歩けなくなります。靴を履くと足の親指の付け根が痛い人、足の裏や指の間にタ

外反母趾角チェック

- ① 白い紙を用意し、その上に立つ。
- ② できるだけ体重を乗せ、図1のように定規をあてて線を引く。
- ③ 分度器で親指が曲がっている角度を測る。



⇒ 角度が15度以上なら外反母趾になりかけています。専門医の診断を受けましょう。

図1

外反母趾チェック

- ☐ 親指の先が第2指のほうに曲がっている
- ☐ 親指の付け根が出っ張っている
- ☐ 突出した部分が腫れて赤くなっている
- ☐ 足裏の第2指付け根などにタコができています
- ☐ 小指が親指のほうへ曲がっている
- ☐ ヒールを履いて歩くと痛いところがある
- ☐ 指同士がくっついて先細りに縮こまっている
- ☐ 足が平べったくなり横幅が広がっている

2つ以上の症状があったり、1つでも症状が強い人は、「外反母趾角」でチェックしてください。

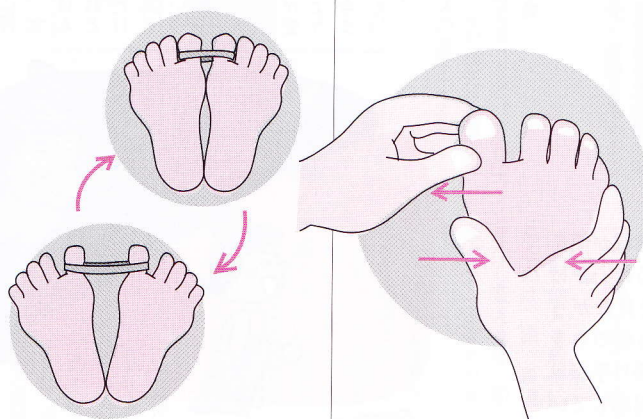
外反母趾予防エクササイズ

毎日続けると効果的です。お風呂上りや休憩時間などちょっとした時間を見つけて実践してください。



タオル寄せ運動

イスに座って床にタオルを置き、両足の足指でタオルをつまみながら寄せる。数回繰り返す。

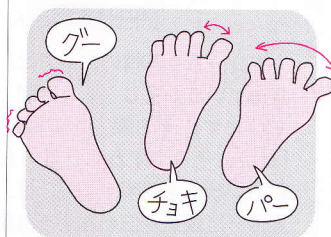


ホーマン体操

幅の広いゴムを両足の親指にかけ、かかとを合わせたまま、両足のつま先を開き、5～10秒キープ。20回程度行う。

ストレッチ

床に座って、片手で足の親指と小指の付け根を握り、もう片方の手で親指を握り、親指を外側に広げるようにストレッチする。30回程度行う。



グーチョキパー運動

足の指で「グー・チョキ・パー」するように動かし、指を広げる。数回繰り返す。

コが出来ている人、巻き爪の人などは外反母趾の可能性も。

原因 主な要因は、「合わない靴」 女性は男性の10倍の発症率

最近では、3人に1人の女性が外反母趾と言われています。主な原因は「合わない靴」。女性の発症率は、男性の約10倍にも上り、ハイヒールの影響や、女性の方が関節が柔らかく、筋力が弱いのが原因のようです。

また、歩くことが減り足の筋力が低下していることや遺伝的な傾向、足の靱帯が弱いなど体質的に生まれつき外反母趾になりやすい人もいます。

予防と対策 『合った靴』を選んで、 T・P・Oに合わせて履こう

ハイヒールなどのかかとが高く先の細い靴をあまり履かないこと、『合った靴』を選ぶことが重要です。通勤の時はスニーカーやコンフォートシューズ、会社ではヒールの低い靴、お洒落したい時だけハイヒールに履き替えるなど使用場面に合わせて靴を選んでください。

運動不足が、足や足の指を弱くしているため、足の筋力を鍛えるのも効果的です。

治療 手術は多くの場合不要 症状が進む前に病院へ

崩れた足のアーチを矯正すれば大半の場合、手術は不要です。足底板（インソール）を靴の中に挿入して、足裏から潰れたアーチを持ち上げたり、サポーターで足の変形を矯正するなどの治療法があります。痛みをやわらげるフットケア用品が市販されていますが、病状によっては全く無効なこともあるため、「親指が曲がってきたな」と感じたら、早めに専門家の診断を受けましょう。



外反母趾やタコなど足にトラブルを抱えている人、とても多いんですよ！



イトーヨーカ堂 八千代店
サービスカウンター
米田磨智子さん

外反母趾とは長い付き合いです（笑）。特に足裏の第2指の付け根のタコの痛みが激しく、市販のゴム製クッションでタコをサポートしたり、寝る時には足の指の間にスポンジを入れて指を広げたり、タオル寄せ運動をしたり。痛みを和らげる工夫をいろいろしています。立ち仕事の職場のため、足にトラブルを抱えている人は、本当に多いですね。

値段が高くても自分に合う靴を買いたいのですが、どこで購入できるかわからなくて。靴の専門店にお店に来ていただくようなイベントを開催できれば、お客様だけでなく、働く私たちにとっても、嬉しいですね。

より詳しく知りたい人は……

『新版 外反母趾を防ぐ・治す』

〔著者〕井口保（講談社、1365円）
外反母趾の予防法や治療法が詳細に記されている。

『巻き爪・陥没爪・外反母趾を治す本』

〔著者〕岡田英一（マキノ出版、1365円）
足のトラブルの対処法や靴の選び方をわかりやすく解説。爪矯正治療が受けられる医療機関や信頼できる靴店を掲載。

■ ハイヒールの選び方

- ◇ヒールの高さは5cmまで。3cm以下がベスト。
- ◇高いヒールの場合、ある程度太さがあるものを。
- ◇靴の中張りの材質をチェック。足が前に滑りにくいものを。
- ◇かかとから土踏まずまでの形がしっかりしている。
- ◇足首ストラップつき。
- ◇靴の甲は足の指が隠れる深さがある。
- ◇三角形よりスクエア型。
- ◇ウィズ（親指の付け根と小指を結んだあたり）がぴったりしている。
- ◇足の指がパタパタ動く。
- ◇革がやわらかく、親指の付け根に縫い目がない。
- ◇靴の先端が中指寄りよりは親指寄りのものを。

夏はストラップ付きのヒールやサンダル、冬はブーツを履けば足首が固定されて◎。



ストッキングは、弱い力で指を締め付けるので、家に帰ったらすぐ脱ぎましょう。

正しい歩き方

合う靴を履いて、正しい歩き方をすれば、症状の悪化は避けられます。合う靴を履けば足が軽くなるので、歩くのが楽しくなるはず。歩くことを習慣づけましょう。

- ◇かかとから着地し、次に足の裏全体を着け、最後に足の指で地面を蹴る。

- ◇手をしっかり振りながら、サッサッと少し大股で歩く。

- ◇肩の力を抜き、上から髪を引っ張られている感覚で上半身を真直ぐにする。



■ 靴選びのポイント

1. 夕方に選ぶ

夜になると、足がむくみ、朝に比べ0.5cm（1サイズ）ぐらい大きくなるため。

2. サイズを測る

長さ：足の指を靴の先に詰めた状態で、靴とかかとの間に人差し指が入るくらいの余裕がある。

幅：靴の中で、足の指を開いたり、閉じたりできる幅が必要。紐のある靴は、幅の調節ができて◎。

高さ：足の甲に痛みがなく、脱げない。

土踏まず：土踏まずの位置に、靴底内部の盛り上がりが合う。

3. 両足とも履く

10人に1人は0.5cm（1サイズ）が違うため。

4. 立つ&座る&歩く

3分～5分店内をぐるぐる歩き回る。その際、立つ、座る、歩く動作をする。



きつめの靴を嫌って幅広の靴を選ぶ人もいますが、幅が広すぎる靴は土踏まずの発達を妨げ、扁平足や開張足、外反母趾の原因になるので要注意。シューフィッターのいるお店で、自分の足に合った靴を選びましょう。

今ある靴を何とかしたい場合

- ◇買った靴屋さんに伸ばしてもらおう。
- ◇シューストレッチャーを購入する。
- ◇革の軟化材スプレーを購入する。
（革靴を履いた状態でスプレーすると、体温で自然と伸びる）

