



問屋町 第112号

すこ 健やかLetter

発行日：2025年11月20日 発行元：協同組合青森総合卸センター

紅葉狩りに秋の味覚狩りと、行楽の秋を皆さん楽しめているかと思います。ですが、足の痛みや転倒が気になりお出掛けを充分に楽しめなかつたという方もいるのでは？今号は楽しくお出掛けできるよう「外反母趾」対策についてお知らせします。



外反母趾を予防・改善しよう！

今日から始める足指ケア



外反母趾は足の親指の付け根の関節が変形して親指が小指側に曲がる病気で、骨や筋肉が柔らかい女性に多く見られます。特に起こりやすいのは、足の親指が人さし指より長い「エジプト型」と呼ばれる足の形の人です。一番長い親指が靴の中で圧迫されて変形しやすいため、外反母趾が起こりやすくなります。日本人のおよそ7割がエジプト型とされており、多くの人に外反母趾が起こるリスクがあります。外反母趾により足の変形が進むと転倒や膝痛などにつながるので、早めに対策を講じましょう。

外反母趾を予防・改善するための2つのポイント

- ① 足に合った靴を選びましょう。つま先に1～1.5cm余裕があり、足の甲が靴紐などで固定され、かかとは高さが3cmまでで固定される靴がベスト。また、5本指靴下を履いて足指の間に隙間を作り、足指でしっかりと地面を踏み締められるようにしましょう。
- ② 外反母趾の予防・改善のため毎日朝夕2回、足指の間を広げるストレッチをして関節をほぐし、足指でグーチョキパ一体操をして足裏の筋肉を鍛えましょう。

詳しくは裏面をご覧ください。

気付かないうちに進行する外反母趾

外反母趾の主な原因は2つあります。1つ目は足に合っていない靴やつま先が細い靴、かかとの高い靴を長時間履くことによる親指の圧迫です。もう1つは加齢に伴う足裏の筋力の低下です。

軽度で痛みがないと外反母趾に気付きにくいですが、親指の裏や足裏の指の付け根付近にたこや魚の目ができていたら、体重をうまく支えられていないサインであり、外反母趾が疑われます。



2つの工夫で親指をいたわろう！

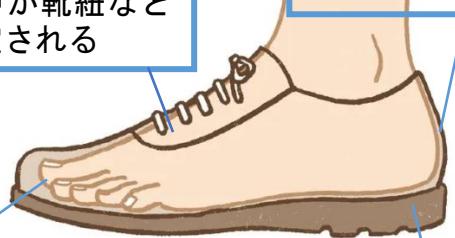
足に合った靴を選ぼう

足の甲が靴紐などで固定される

かかとが固定される

つま先に1~1.5cm余裕がある

かかとは3cmまでの高さにする



+α アドバイス

中敷きを外反母趾用にしたり、痛む部分にハイドロコロイド素材の薄くて貼ったとき違和感の少ない保護パッドを貼ったりしましょう。

5本指靴下を履こう



外反母趾によって狭まっている足指の間に隙間を作り、足指でしっかりと地面を踏み締められるようにしましょう。

足指のストレッチ＆体操を1日2回しましょう！

外反母趾を予防し、進行を防ぐためには足指の関節をほぐすとともに、足裏の筋肉を鍛えることが重要です。下記のストレッチと体操を朝夜の1日2回行いましょう。夜は体が温まって関節が軟らかくなっている入浴後がお勧め。症状が軽度から中等度であれば変形の改善が、重度であれば痛みの改善が期待できます。

足指の間を広げるストレッチ



① 右足の指の間に左手指を1本ずつ挟み、足指の間を広げます。

② 組んだ手指で軽く足指を握り、前後に優しく数回倒します。左足も同様に。



グーチョキパー体操



椅子に座り、かかとを床につけてつま先を上げます。足指でグーを作り5秒キープ。同様にチョキとパーを作り5秒キープ。グーチョキパーを3回繰り返しましょう。