



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まれているか
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十分に
楽しめなかっ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^{がいはんぼし}」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1～1.5 cm余裕があり、足の甲が靴紐などで固定され、かかとの高さが3 cm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ー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がし
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
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。