

# 女性のカラダ SOS

## 原因はハイヒール以外にも 足先トラブル・外反母趾

28個の骨の緻密な連携で、歩く・走る・蹴るなどの様々な動きをサポートしてくれる足先。そこに起こるトラブルの中でも骨の変形や腫れ等を伴い女性に多く発症する外反母趾は、一時的な対処では逆に悪化してしまう場合も。そうならないためには、根本的な原因を知ることが大切です。



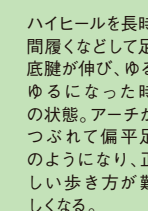
教えてくださった方 /  
Y.グループ代表  
**国中 優治** さん



保健学修士・理学療法士・クリエイティブディレクター。整形外科病院勤務、理学療法士養成校での講師を経て、歩行リハビリセンター「ホコル」や訪問看護ステーション「ラシクアーレ」等を展開している。

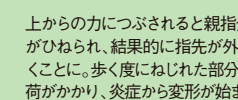
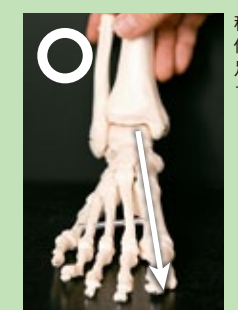
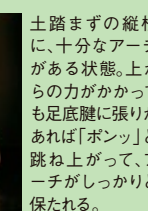
### 親指関節の変形や痛み、腫れ 自覚症状は重篤の兆し

「外反母趾とは、足の親指が母趾が外側に向かう曲がっている状態。一般的には、靴の影響などで外側から狭められて起きると言われています。具体的症状は親指付け根の関節が痛む、変形する、炎症を起こすなどで、炎症がおこると関節の破壊が進みやすくなります。本来関節内は、骨どうしが直接当たらないようにヒアルロン酸やコンドロイチンという物質で充填されている状態です。ただし炎症が起きますと血管から分子の小さい血しょう成分が染み出してきて（水がたまる）、ヒアルロン酸やコンドロイチンが薄まることで骨どうしが接触しやすくなる。そうするとそこに傷が入って炎症が起き、その繰り返しの結果、関節が変形していくというメカニズムなのです」と国中さん。関節の炎症に始まり変形へと進んでいく中で、最初の自覚症状はやはり痛みです。「そもそも関節には痛みを感じる神経がありませんが、傷ついた後にはその部分を修復しようとして骨の下や関節を包んでいる袋から神経が形成され始め、そこでようやく痛みを感じるのです。だから痛みを感じなくても炎症は始まっている状態で、痛みが出た段階ではかなり重篤な状態になっていると



### これが外反母趾の原因です!

外反母趾は足の親指が外側に向いているだけのようですが、それはくるぶしから下の足先全体の骨の動きが関係しています。ポイントとなる足裏のアーチと足底腱の張りを確認して、自分の足と比べてみましょう。



程よい間隔で全ての指がまっすぐに保たれており、ストレスのない足先。足裏のアーチがしっかりあることで、くるぶしも高い場所に見える。



上からの力につぶされると親指全体がひねられ、結果的に指先が外に向くことになり、歩く度にねじれた部分に負荷がかかり、炎症から変形が始まる。

ハイヒールを長時間履くなどして足底腱が伸び、ゆるくなった状態。アーチがつぶれて扁平足のようになり、正しい歩き方が難しくなる。

### 4.足型取り

裸足の状態と調整パッドを貼った状態、それぞれの足型を取ります。「人間の足は、左右も非対称。フルオーダーのインソールなら、それに合わせた細かい調整も可能です」(今林さん)



### 5.約2週間で完成

「既製品と比べて、土踏まずから踵にかけてのフィット感がかなりあります。指先よりもアーチ部分のサポートが大事なだと改めて実感しました。違和感はなく、すぐに馴染めそうです」(下曾山さん)

「オーダーメイドインソール バランスチューン」32,184円



ウォークランプロジェクト  
今林 神司さん  
理学療法士・保健学修士。既に100足以上のインソール作りをお手伝い。「自分でもスポーツ・マラソン用・普段履き用と、3足分を持っています!」

## 当コーナー担当の下曾山カメラマンが 足底板=インソール作りを体験!

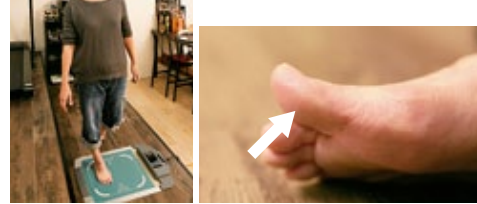
実は外反母趾でした



「仕事柄スニーカーが多くハイヒールはめったに履きませんが、知り合いに『外反母趾じゃない?』と言われたことがありました」と下曾山さん。裸足になった下曾山さんの足を見て、『ウォークランプロジェクト』今林さんは「分かりやすい外反母趾ですね」と一言。そういうわけで、インソール作り開始です。

### 1.カウンセリング + 分析

最新の足圧分布計で、静止立位や歩行時の足の状態を測定。重心の取り方や力の加え方などを客観的に分析し、さらに足をじっくりと観察。「ココに“たこ”ができていますね」と、今林さんは細かい部分も指摘します。



### 2.運動テスト

膝を曲げた姿勢を何度か繰り返す下曾山さんの足先を、今林さんがチェック。「力が入るところは、血流が滞って白くなったりしますよね。どの部分に負荷がかかっているのが分かります」。この段階で今林さんが下曾山さんの体を押すと、ふんばりが効かずすぐに倒れてしまいました。



### 3.姿勢調整パッドの貼付

厚さ約2ミリ・6種のパッドを、体が正しい姿勢になるように傾きを意識し、調整しながら足裏に貼付。「下曾山さんは、外側に重心をかけられるように調整します」と今林さん。その後、先程と同じように体を押しても、下曾山さんはびくともしません。「力の入り方が全然違う!」と本人もびっくり。



### ハイヒール以外の原因も 女性に多い先天性の要因とは

外反母趾といえはハイヒールを履く女性に多いというイメージですが、やはりそれが一番の原因でしょうか? 「一般的にそう言われることが多いのですが、ほかにも原因はあります。根本的な問題は、足の裏の状態と女性を持つ先天性の問題は、足の裏の関節の緩さです。まず土踏まずにはアーチと足の裏の腱(足底腱)があり、足底腱に張りがあれば上からの力でもアーチをつぶさずとも筋肉がきちんと収縮し、アーチがポン!と上がりまします。しかしハイヒールを履いている場合は長時間に渡り足底腱が伸び切ってしまうのでゆるゆるになり、それが原因でアーチが落ちて、扁平足に近いような状態に。そうなる時親指の骨がねじれて、指先が外を向かざるをえない力の入り方になってしまうのです。つまり足の裏のアーチと足底腱の張りが損なわれるだけで、外反母趾になりやすいということ。普段ハイヒールを履く機会が少なくても、外反母趾になる可能性は十分にありまします。また、女性に多い先天性の関節の緩さとは、どういうことでしょうか? 「これは生まれつきの要因で、肩が外れやすいルーズショルダーという現象を起すこともあり、足先の関節にも同じことが言えます。外反母趾が女性に多いのには、そんな理由もあるのです」。

### 運動療法から足底板療法まで 足先トラブルの様々な予防

「あまりにも痛みがひどい場合は、病院で変形した部位に対して外科的手術を行います。また親指の向きだけを矯正する市販のグッズもありますが、理学療法士の立場から見ると、それは一時的な対処であって根本的なものではないと考えています。やはり重要なのは、正しい靴の選び方の指導や足底筋を鍛える運動療法、また足裏のアーチをサポートする足底板療法などの予防です」と国中さん。「裸足だった時代は常に足の裏全体を使って歩いていましたが、靴を履く現代では足の裏の筋肉や腱などをあまり使っておらず、それが原因で前足部横アーチがつぶれている場合も多いのです。それを助けてくれるのが足底板(インソール)で、足のゆがみを調整することで膝や腰の痛みも緩和され、実際に痛みが和らいだと言われる方もいらっしゃいますよ。きっかけが外反母趾であっても、足先全体の改善が体全体に及ぼす影響はとて大きいようですよ。とにかくまず、足の柔らかさや力の入れ方、踏み出し方など、自分の足の動きと状況を把握すること。そして足底板を使って歩きながら、正しい歩き方の感覚を脳にインプットすることをお勧めします」。

### ウォークラン プロジェクト

理学療法士がマンツーマンで行うパーソナルトレーニングの他、オリジナルインソール作成、“徒手でのリラクゼーション”、ダイエットやプライダルのためのボディメイクなど、一人ひとりに合わせたトレーニングが可能。完全予約制。



Tel.096-234-6636  
所 熊本市東区月出2-4-41  
※HPは「ウォークラン 熊本」で検索