

## 靴の選び方・外反母趾編

---

### こんな症状があったら、外反母趾に注意！！

- ・親指が痛い。
- ・親指側面が赤くなりやすい。
- ・親指側面や付け根に、硬い角質やタコができています。

両足を揃えた時に、両足の親指が付いている状態が正常です。  
親指同士が離れているときには、外反母趾に気をつけましょう。



# 外反母趾が気になる時の、靴選びのポイント！

## 1、前滑りしない靴

前滑りで、足指が使えない→アーチが低下する。

それが、外反母趾を引き起こす原因の一つです。

外反母趾が気になる時には、前滑りしない靴を履くことが大切です。

前滑りをしない靴とは

- ・靴の横幅と足の横幅がフィットしている靴
- ・ストラップがついた靴（足首のストラップが、より安定感がある）
- ・足を覆う部分が多い靴



## 2、足のつま先の形と、靴先の形がフィットしている靴

靴先が尖ったポインテッドの靴は、親指を抑えてしまうので、外反母趾が気になる場合には、オススメしない靴です。

出来るだけ、足指を抑えないようなデザインを選ぶこと。

窮屈な靴を履いた日には、足のストレッチなど、足のケアを行いましょう。

### 3、中敷に程よいクッション性のある靴

骨格が細い、アーチが低下しやすいなど、足が柔らかく細い足の方は外反母趾になりやすい傾向があります。

クッション性があり、地面からの衝撃を緩和するような構造の靴を履くことが、外反母趾予防、改善には大切です。

### 4、足指回りには、柔らかい素材を使っている靴

外反母趾には、良質の革素材の靴がオススメです。

足に馴染みにくいエナメル素材の靴や、足指周りに飾りが付いていることで、足指が常に窮屈な状態になり、それが痛みの原因になります。

できるだけ、足に馴染む素材の靴を選びましょう。



外反母趾は、サイズの大きい、緩い靴を履くことで、悪化する場合があります。

出来るだけ、前滑りしない靴、足にフィットした靴を履くようにしましょう。