

靴選びのポイント・タコ魚の目編

1、靴の中敷にクッション性のある靴

タコや魚の目は、継続的に皮膚に圧迫や摩擦が起きることで、防御反応として、皮膚が硬くなっている状態です。

ヒールの高い靴を長時間履いていると、足指付け根に硬い角質や、タコ、魚の目ができやすくなります。

また、横アーチの低下も、足指付け根にタコや魚の目ができる原因の一つです。中敷にクッション性のある靴を履くことで、足裏への摩擦や衝撃が緩和され、症状の軽減、改善につながります。

靴を購入するときには、中敷チェックも忘れずに行ないましょう。



2、前滑りしない靴

足指の上にタコ魚の目が出来ている場合には、足指が靴先で曲がっている可能性があります。それは、主に、前滑りが原因です。

前滑りをするのは、足サイズよりも靴が大きい場合や、履いているうちに、靴が伸びてしまったなどが原因です。

靴先に足指が当たらず、足指が伸ばせる状態の靴を履くようにしましょう。



3、厚みが薄すぎない靴

靴を横から見た時に、靴先の厚みが薄い靴は、足指を圧迫してタコや魚の目ができやすくなります。

足先を圧迫しない厚みの靴、足に馴染む素材の靴を履くことが大切です。

