

靴擦れが痛い！



2022.5.9

ヒールを履いて歩いていると指先や踵かかとが痛くなることはありませんか？

自分の足に合っていない靴を履いてたくさん歩くと親指や小指、踵が擦れて痛みの原因となります。特に新しい靴を履くときは靴が固まりきっている状態で足にフィットせず靴擦れが起こりやすいです。また足に合わない靴を履き続けると靴擦れだけでなくウオノメやタコ、爪のトラブル、がいぼんぼし外反母趾といった足のトラブルが起こりやすくなってしまいます。



あなたの足は何タイプ？ 自分の足に合った靴を履きましょう

サイズはもちろん、つま先の形や足の幅を合わせることも大切です。

エジプト型：親指から小指にかけて段々短くなっていく形。日本人で一番多い足の形とされています。親指部分が最も長く小指にいくにしたがって短くなるカーブ型のオブリークトゥがおすすめ

ギリシャ型：足の指の中で人差し指が最も長く、山のような形。つま先部分に丸みのあるラウンドトゥがおすすめ



スクエア型：親指から小指までほぼ均一な指の長さをしている形。つま先部分が四角いスクエアトゥがおすすめ

外反母趾とは

足の親指の先が人差し指のほうに「くの字」に曲がり、親指の付け根の関節の突き出したところに痛みが生じます。その突出部が靴に当たって炎症を起こして、ひどくなると靴を履いていなくても痛むようになります。靴の中にインソールを入れたり、重症な場合には手術で矯正することにもなります。



自分の足を観察しましょう



皆さんは自分の足をじっくり見たことはありますか？

靴下を履くときやお風呂に入って足を洗うときなど自分の足の状態をチェックしましょう。

◆足の爪は伸びていませんか。

靴の中で他の指に当たって傷つけてしまったりする恐れがあります。また伸びた爪の内側には細菌がたまりやすいです。爪は短く保ち、清潔にしましょう。また巻き爪を防止するために爪を切るときは四角く切るようにしましょう。爪の角をやすりで丸くすると尚良いです。

◆親指や小指の外側、足の裏、踵など赤くなっているところはありませんか。

◆足の裏や指にマメやタコ(皮膚が固くなっているところ)はありませんか。

何か異常があったり、気になることがあれば、皮膚科や整形外科、形成外科に相談してみてくださいね。

足は立って歩くために欠かせない体の重要な部位です。足の健康は全身の健康につながっているといっても過言ではありません。そして足は1日中体重を支えて歩き回るために非常に疲れやすい場所です。ぜひ自分の足の健康に気を配ってみてくださいね。

