

## 足の健康

店先に並んだいろいろな美しい靴を見るとおもわず履いてみたくなるものです。しかし成人女性の95%が外反母趾、爪の変形、ひょうそ、靴擦れ、たこ、魚の目に悩まされています。また合わない靴を履いていると、歩く度に踏ん張れずバランスを崩すため腰や肩、頸に無理な力が入り体中の痛みの原因にもなります。最近の子供にも足の障害が多く見られ外で遊ぶことや素足になる機会が少ないため3歳児の20%に土踏まずが、形成されず、12歳児ではすでに外反母趾が約20%も発生しています。特に急激に身長が伸びる成長期に足に合わない靴を履いていると、歩く度に爪先が靴の先端に当たり重心が常に前にあるためハンマートウや外反母趾になりやすくなります。靴を選ぶときは踵がしっかりし靴の内側が足底にぴったり合っている物、足の指の付け根の曲がる部分が軟らかい物、足先と靴先とに1・位の隙間があり足指を締め付けないことが必要です。必ず靴を履いて固い床を歩いてみて購入する必要があります。それと気をつけたいのが足の衛生です。最近の子供の多くはいつも靴下を履いた生活をしています。さらに爪の切り方がわるく爪がささり爪周囲炎を起こし、ひょう疽に、なって来院することも珍しくありません。またいつもじめじめしているため尋常性疣贅（いぼ）やみずむしが発生します。私たちの体を支えてくれている足を清潔に保つため帰ったらまず足を洗い、入浴時には足をマッサージするのがよいでしょう。健康な足は足元だけでなく全身を美しく見せます。

平成9年1月  
高田 直樹