



# うしくり通信

## 自分に合った靴を選ぼう



靴に足を合わせるのではなく「足に靴を合わせる」というのはよく言われるところです。しかし、お持ちのすべての靴が揃っているとは限らないのが実際だと思います。

人の足の形は大きく3種類に分かれます。自分のタイプが比較的どれに近いかを見極めて、それぞれの特徴を知ること、靴選びの参考にしてみてください。

### エジプト型



#### 母趾が長い、日本人に多く外反母趾になりやすいタイプ

ゆとりの無い靴を履いていると、母趾が内側へ曲がってしまい、母趾の付け根が痛くなり外反母趾になりやすい。幅広の靴をはいた場合、指先部分にスペースがありすぎて前にすべりやすく指先を痛めることがある。

母指の長さに余裕のある靴が良い。

### ギリシャ型



#### 第2趾が最も長くハンマートゥーになりやすいタイプ

サイズの合わない靴を履いて、足が中で安定しないため、趾が踏ん張った結果、趾が曲がりもとの状態に戻らなくなってしまう(ハンマートゥー)。

ラウンドタイプと呼ばれるつま先部が丸型で長さに余裕のある靴が合う。先の細い靴の設計は、親指を中心にしたものが多いので、そのような靴は第二趾に負担がかかることになる。

### スクエア型



#### 全ての趾の長さが等しいタイプ

外反母趾になりにくい、陥入爪とか、小指などに魚の目やタコがしやすい。

趾が伸ばせ、横幅に余裕のある靴がお勧め。

院長コラム  
今号のうしくり通信が本年最後になります。新年は2月発行予定です。  
クリニックの機関誌として当初考えていたより長く続けることができ驚いています。ひとえにスタッフの一同の協力の賜物です。ホームページにも掲載しているせいか注目のたいていいる患者さんも多く、今後とも内容を充実して継続していきたいと思っております。  
新年も宜しくお願い申し上げます。