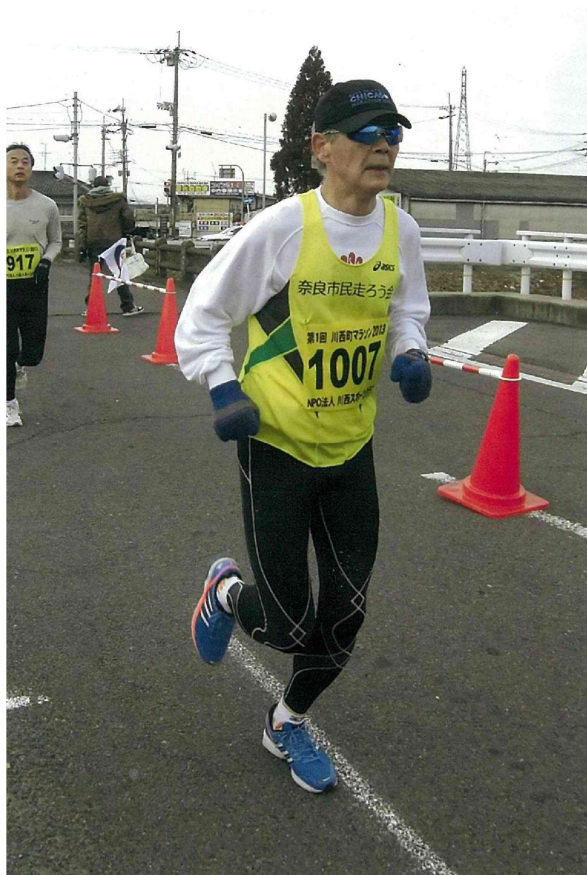


外反母趾とランニングシューズ



2019年9月15日
奈良市民走ろう会
栗原 英次

▶ 外反母趾に苦しむランナーのためのランニングシューズの選び方とその対策を奈良市民走ろう会のKさんの足のデータを使って報告する。

▶ 外反母趾: 母趾(足の親指)が第2指の方へ曲がって変形している状態をいい、母趾が靴擦れを起し激しい痛みを生ずる。

- ▶ 典型的な外反母趾を写真-1に示す。
- ▶ モデルは走ろう会の女性ランナー。



写真-1 外反母趾

▶ 足の特徴／左右対象でない

		左足	右足
1	長さ	26.7cm(母趾)	26.7cm(第2指)
2	幅	11.2cm	11.2cm
3	外反母趾	強	弱
4	脚	O脚	

表-1 外反母趾のあるKさんの足のデータ



写真-2 外反母趾の足



写真-3 右足の第2指



写真-4 足跡

左足の足跡では外反母趾の影響で足底筋が腫れている。

右足の足跡では第2指が母趾に比べて長く黒爪の原因となっている

▶ ランニングシューズ／左右対象

外反母趾の接触する部位が収縮性のあるメッシュ状のランニングシューズを選ぶ

実際に両足に履いて選ぶ



図-5 メッシュ状のランニングシューズ



図-6 ストライプ状のランニングシューズ

▶ ジェルパッド

ジェルパッドで外反母趾の曲がりを抑え、
やさしく母趾を保護する



図-7 ジェルパッド

- ▶ 外反母趾の接触する部位が柔軟性のあるメッシュ状のランニングシューズを選ぶ
- ▶ ジェルパッドで外反母趾の曲がりを抑え、やさしく母趾を保護する
- ▶ 左足と右足は非対称なので、ランニングシューズは実際に両足に履いて選ぶ