

足は一生の相棒

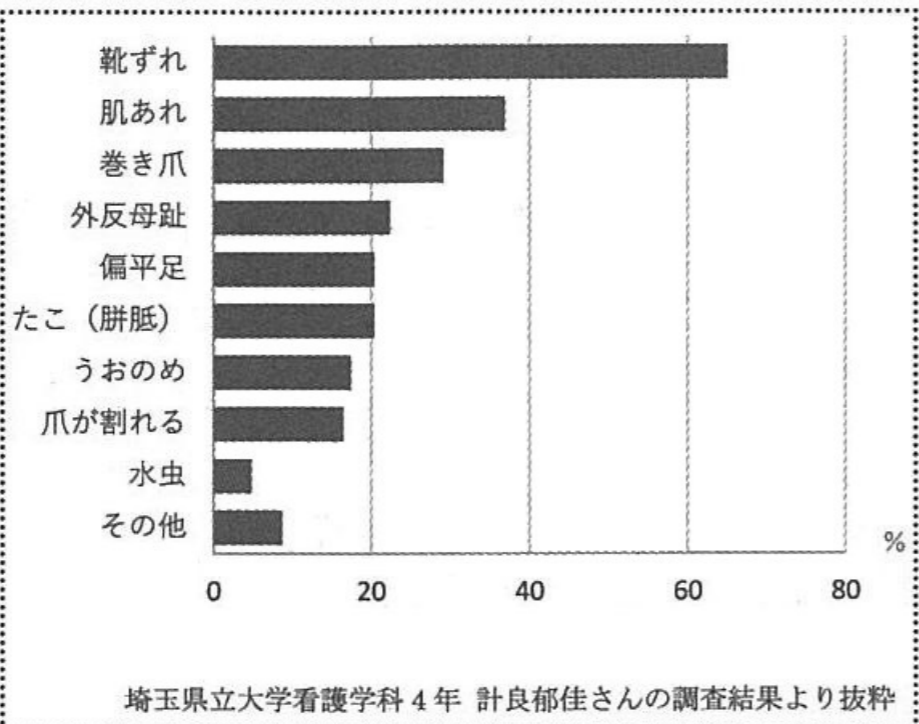
先日、中国最後の纏足^{てんそく}の106歳の女性が素足を見せて証言したことが記事になっていました。纏足とは中国で1950年代まで約1000年続いた風習です。纏足が広まった理由は、女性の美や社会的身分の象徴という意識、男性による女性支配、女性を家庭内手工業の担い手として拘束したなど諸説あります。足を大きくしないため、4〜5歳頃、親指を除く8本の足指を内側に強く折り曲げ、帯状の布で両足の足首から先をきつく縛ることから始まり、時には足の甲の骨を石で砕いたそうです。10センチ程度しかない小さな足は「金蓮^{きんれん}」と呼ばれました。纏足した女性は刺しゅうのあんな小さな靴を履き、支えられて歩きました。



<43>

埼玉県立大学教授 國澤 尚子

日本に靴の文化が定着したのは第2次世界大戦後です。靴を履くようになって急増した足のトラブルの一つに外反母趾^{ぽし}があります。外反母趾とは、足の親指の付け根が内側に突出し、親指の指先が外側に15度以上屈曲した状態であり、痛みを伴うこともあります。また、10対1の割合で男性よりも女性に多く発症します。外反母趾の要因は、筋力や骨格、加齢、遺伝などが挙げられます。



サイズの合った靴選んで

げられます。大きめの靴やひものない靴、ハイヒールやパンプスなどを履くことにより、無意識に足の指を縮めて靴が脱げないようにロック歩行をすることも原因といわれています。

中等度から重度の外反母趾では転倒の危険が指摘されています。纏足ほどではありませんが支持基底面が小さくなるため、歩いたり荷物を持ったりするなど重心が移動するときにバランスを崩しやすくなります。学生が卒業研究で実施した保健医療福祉系大学1年生の女子学生(平均年齢18・6歳)への調査では、約20%が外反母趾を自覚していました。

足は一生の相棒です。自分の足に合った靴を選び、必要に応じてインソール(中敷き)で調整することが大切です。靴の歴史が長い欧米には足病学という分野があります。日本にはまだ足を専門とする医師や看護師は多くありませんが、専門的な話を聞く機会が増えることを期待しています。