

## 女性に足指のトラブルが多い理由

### ● 足指を変形させやすいファッション

足指の変形や、それが原因となるトラブルは、男性よりも女性のほうが発生しやすい傾向にあります。

女性はもともと男性に比べて筋肉量が少なく、骨も細いため、「足に力が加わると変形しやすい」ことが理由の一つです。特に50歳を過ぎると、筋力が衰え、しなやかさも失われていきます。代謝が低下すると体重も増えやすくなり、その分足にかかる負担も増えていきます。女性はもともと足が変形しやすいうえに、50歳以降はさらに変形リスクが高まっていくということです。

また、「ストッキング」を頻繁に着用する機会がある方も多いと思います。ストッキングも、足を変形させる大きな原因なのです。

わかりやすいたとえでいうと、テレビのバラエティー番組などで、タレントさんが頭からストッキングを被り、わざと変な顔になってゲームなどをしているのをご覧になったことはないでしょうか。極端に言えば、ストッキングを着用しているときの足先も、同じように変形させられている、ということなのです。

ストッキングのように足指に大きなストレスがかかる履き物を着用していると、変形するだけでなく、**血行障害につながることもあります**。その結果、足の冷えやむくみを引き起こしやすくなってしまいます。

先のとがったハイヒールの靴を長時間履くのも、足にとってはよくありません。ただでさえ変形しやすい足を靴に押し込んで足先に負荷をかけると、指が変形してどんどん「棺桶型」になっていきます。

もちろんおしゃれを楽しんだり、スタイルをよりよく見せたりするためにも、かかとが高い靴を履くことはあると思います。靴の選び方や着用時間に気をつけてうまく付き合っていく方法は、4章でくわしく解説します。