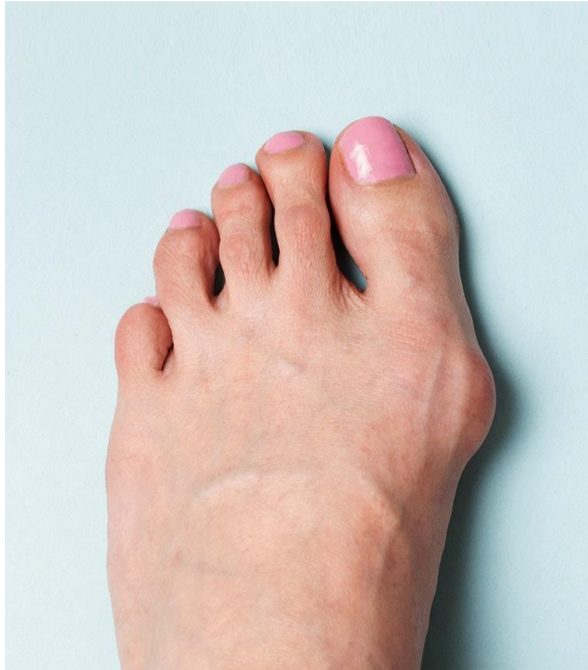


# 足部シリーズ part 1

どうして足が変形するの？そんな疑問を解決👉

## 👉 1:そもそも外反母趾ってなに？



### 外反母趾とは

足の親指の先が人差し指に向かって“く”の字に曲がってしまうことです。付け根の関節の内側に痛みが生じ、ひどくなると靴を履いていない状態でも痛みがでてきてしまいます。

## 👉 2:どうして外反母趾になるの？

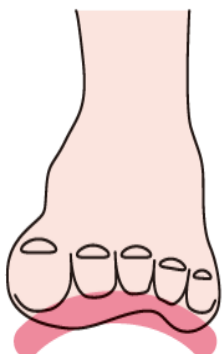


### 女性に多いハイヒールなど靴の影響

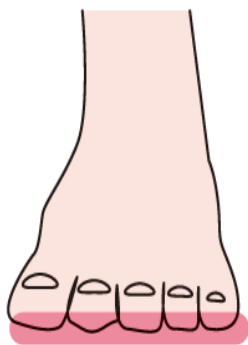
つま先の幅の狭い靴などを履くと先端が圧迫されてしまい親指の付け根が変形してしまいます。

また、ヒールの高い靴ではつけ根にかかる負担がつよくなってしまうため変形がさらに助長されてしまいます。

正常な足先



横アーチの低下した足先



### 足のアーチが崩れてしまう

横アーチと呼ばれる足の空間の橋が崩れてしまうことで、扁平足になります。これは筋力低下や、肥満による影響も考えられるといわれています。