

Vol.81

院長 関の

Face to Face

2015年 3月 1日発行



ハイヒールは女性を美しく見せる大切な小道具です。しかしハイヒールを履くと健康に悪いということを知りたくてはなりません。ハイヒールを履くと当然かかとが持ち上げられますが、この姿勢は骨盤がやや前に傾斜して重心も前方に移動します。すると前のめりを防ごうとするため逆に反り腰になってしまいます。反り腰になると腰の骨のカー

ハイヒールの功罪



ブがきつくなり、骨と骨の間のクッションである椎間板に負担がかかります。内圧の上がった椎間板は神経を圧迫して腰痛へとつながります。また、筋肉が固くなり血管も圧迫します。血流が悪くなった腰はますます痛むという悪循環を生みます。更に足首や足の甲、かかとはは様々な関節が歩行時

の衝撃を吸収していますが、ハイヒールは関節の動きを制限しますから、衝撃がじかに足首、膝、股関節、腰に伝わり、痛みの原因となります。また外反母趾の原因ともなります。アキレス腱をたえず緊張させるためにふくらはぎがむくみやすくなり、そのため身体全体の代謝も落ちます。足裏の筋肉も緊張しますので疲れやすくなります。ハイヒールを履いた女性は確かに美しいものですが、その代償は非常に大きいことを認識していただきたいと思えます。

関 修一(せきしゅういち)

健育会 東銀座整骨院・整体院・

鍼灸院 院長

代替医療の総合治療院としての確立を目指す。タイトルの Face to Face 患者さん自身と向き合っ

毎月一日の発行です