

なんじゃもんじゃ地域版

上対馬病院基本理念

地域の健康な生活を守る使命の達成のため
職員ひとりひとりが自覚と責任を持ち
心のふれあいのある
患者様の側に立った医療の実践を行なう

発行:上対馬病院地域連携室・広報部 ホームページ <http://www.kamibyo.jp>

足のトラブルで悩んでいませんか？

上対馬病院 理学療法士 井川 吉徳

動的足底挿板療法という、靴の中敷きを作成し、足のトラブルを解決していく“DYMOOCOインソール”という方法があります。今回は、まずインソール（靴の中敷き）の紹介の前に、足と靴のトラブルとその問題点について、説明させていただきます。

長時間歩くと足が痛い、足が疲れやすい、外反母趾、タコ・ウオノメなど、足のトラブルが原因で悩んでいる方はいませんか？また、歩いていると腰が痛む、階段の上り下りで膝が痛むという方も、その原因が足にある場合もあります。

【足と靴のトラブルとその問題点】

まず、大切なのは、自分の足のサイズに合った靴を履くことです。これまで私がインソールを作成してきた経験でも、なぜか自分の足のサイズより、大きいサイズの靴を履いている傾向があります。足と靴の問題点について挙げてみました。

◆靴の中で足がズレる・・・

足と靴が合っていないほとんどの方が、長さはもちろん、幅や甲まわり（「EEE」などの表示）を実際のサイズより大きく履いているケースが多いと言われています。靴の中で足が必要以上に動くのは、最も避けたい問題です。合わない靴を履いていると、外反母趾、扁平足、ハンマートゥ、陥入爪など様々な足のトラブルを引き起こす原因となります。特に、子どもの靴選びは、慎重にしていきたいと思います。

◆靴の問題・・・

ヒールが高過ぎたり細かったりといった場合や、「脱ぎ履きがラク」という意味で靴底や甲の素材が柔らかすぎる靴など、構造的に不安定な靴は、からだのバランスも不安定にしていると言われています。

◆歩き方の問題・・・

いろいろな要因で左右の歩行バランスが崩れている、いわゆるその方の「歩きグセ」が、特定の部分に負担を掛けてしまい、トラブルが起りやすくなってしまいます。靴のへり方が左右違うことはありませんか？

◆過去のケガ・・・

骨折や捻挫など過去に大きなケガをしたことがあると、それをかばうことで歩きグセが大きくなり、トラブルの原因となりやすくなります。特にそれらをきちんと治療せずに放置してきた場合は顕著にあらわれます。痛くも腫れもしないけれど、ちょっとした段差で足首を「グリッ」とくじく方、心当たりはありませんか？

いかがでしたでしょうか。「たかが、靴のことで、、、」と思わずに、まずは、足もとから見直してみませんか？自分の足にピッタリ合った靴を履いて頂き、更に、足のトラブルに応じて、インソールを作成していく手法があります。上対馬病院リハビリテーション科では、足のトラブルについての相談をお受けしています。お気軽にご相談下さい。