



足の骨の構造や、足のトラブルと健康に関する最新医療情報に足と靴と健康について関心が高いという



足の状態を細かく観察する靴医野口さん

医療ジャーナリスト
伊藤隼也が行く!
 ニッポンの医療現場 第20回

“生活の質”を高める医療 足もとから始まる健康 「足と靴の外来」を体験

“足が地に着かない”“足並みが揃う”など、足に関する慣用語は多いが、その足のことを日頃から真剣に考えている人はほとんどいないだろう。意外にも足のトラブルは全身の健康にも害を及ぼす要因の一つらしい。

歩行バランスの乱れで
 腰痛や肩こりに

足は体の土台であり、重い体重を支え、立ったり、歩いたりを日々、繰り返している大切な部分だ。それにもかかわらず、現代人の足は1日のほとんどを窮屈な靴のなかに閉じ込められたままである。

我々の足はどれだけ酷使されているか、容易に想像はつくが、足の健康をおろそかにすると、全身にさまざまな問題が起こることを知っている人は、案外に少ないのではないだろうか。そんな足がもたらす全身への影響に警鐘を鳴らし、

開業時より院内に「足と靴の外来」を開設しているのが、東京・お茶の水整形外科機能リハビリテーションクリニック院長の銅治英雄医師だ。

「人間にとって足は重要な部分。ちょっとしたバランスの崩れも背骨や骨盤にゆがみをもたらします。その結果、肩こりや腰痛、ひざや股関節の痛みを引き起こしてしまうのです」
 銅治医師はアメリカの

意です。アキレス腱を伸ばすストレッチで予防することをすすめています」(銅治医師)

また、できれば自分に合った靴の購入も考えたい。理想はかかとがしつかりし、靴紐で足の甲を支えられる靴、歩いたときに靴が指の付け根あたりで反る靴だ。

機能を重視した靴(コンフォートシューズ)などもあるが、デザイン的に買にくい場合がある。「その場合は好きな靴を買い、自分の足にあったインソールに替えるのがいいと思います」(銅治医師)

足が痛くて外回りの営業に支障があった人が、インソールを入れたことで移動が苦でなくなり、仕事に集中できるようになったため、営業成績が上がったという話もある。

今回、大きく感じたのは、整形外科医なら何でも知っている人と一般の人は思いがちだが、実はその専門性は深いということだ。健康を維持するためには自分の感覚を研ぎ澄まし、本物のパートナー(医師)を探すことが重要だ。

次使用禁止

型取りする。これがインソールの基となる。この日の外来は最後に簡単なリハビリを指導され、終了した。インソールは外部で作るため、クリニックに届くのは約1週間後。できあがったインソールは、義肢装具士がその人の靴に合わせて幅や長さを微調整した上で、患者に渡す。完全にオーダーメイドだ。あとは靴の中敷きを外し、インソールを入れればいい。「インソールによって足にかかる過剰な圧を逃がすので、均等に体重を足の裏で支えることができます。タコも半年ぐらいで消えると思います」(義肢装具士の野口達也さん)



左足の足型取りの様子。インソールは右ページ写真。診察用の靴の上にあるような感じに仕上がる

外来とインソールの作成は健康保険が使えるため、最終的にかかる費用は3割負担で15000円ほどだ。問題なのは開張足ストレッチで予防

開張足とは、体の重さを支え、衝撃を吸収するために必要な親指の付け根と小指の付け根を結ぶ横アーチがなくなり、いわゆる幅広いの足になった状態です。足に負荷がかかり、しばらく歩くと足の裏や指先に痛みが起こってきます。外反母趾の原因であることも分かっています」
 開張足は病気で起こることもあるが、多いのは足の加齢。女性ではハイヒールで常につきま先立ちになっているのも原因の一つといわれている。「足首を手前に曲げたときに90度以上曲がらなければ、開張足になる可能性があり、要注

「公認足装具士(ベドーションスト)」の資格を持つ。実はアメリカには糖尿病などの病気で足が悪くなった人が多い。そのため足専門の資格が存在し、フットクリニクなどもある。足専門の整形外科が殆どない日本とは大違いだ。

同院の外来も、アメリカで学んだ理論に基づいて実施されている。どんな外来なのか体験した。

「タコは足のセンサー削らず原因を突き止める」
 最初に行われたのは足の診察だ。実は以前からウエスタンブーツなどで長時間歩くと右の親指付け根が痛くなっていった。また、親指の側面にできた硬いタコも気になっていた。

銅治医師は「問題あり」左に比べ右親指の関節の動きが悪く、反らしにくいことが分かった。意外にもそれが痛みやタコにつながっていたという。

「タコがあるからといって削って治そうとする人がいますが、それは間違いです。タコは正常な皮膚が変化している場所の皮膚を守るようにして、厚くなった結果です。ですから、タコを削るのでなく、タコができないように歩くのが理想。それには、インソールやリハビリで足の動きを矯正しながら治していくことが、大切ですね」(銅治医師)