

相談受け付けています

家族の病気のこと、女性ならではの体の悩みなど、医師に聞いてみたいことを、〒700-8634 山陽新聞社 広告局 企画開発室「レディアホームドクター版」まで郵便でお寄せ下さい。メールで送る場合は [ledya-doctor@sanyo.oni.co.jp](mailto:ledya-doctor@sanyo.oni.co.jp)へ。プライバシーは厳守いたします。

レディアホームドクターのホームページ

山陽新聞ホームページ(<http://www.sanyo.oni.co.jp/>)内にある「暮らし・話題」のホームドクターをご覧ください。

レディア  
ホームドクター

診察室から



足底腱膜炎と  
フットウエア(靴)



「久しぶりの東京。階段、乗り換えで優に一分は歩かされる。何となく足の裏に違和感を覚えた。岡山に帰ると土踏ますの付近が痛い。特に朝、一歩を踏み出すとき、えくられるような痛み。流行の自転車ツーキーニストで運動不足を解消しているつもりだったのに……何とも情けない」

硬結がある場合は安静に

これは足底腱膜炎の典型例です。スポーツ選手の病気ですが、最近では中年男性に多くなっています。土踏ますをよく触ってみると硬結が触れることもあります。このような場合、硬結がなくなるまで運動を控えて、比較的安静を保つことが大切です。しかし、靴が原因で靴の調整が必要な場合もあります。

人と履物とのかわりは古く、最古の靴は数千年前にアルプスの氷河を歩いていたアイスマンが履いていたモカシンといわれます。凸凹の地面を歩くときに足を保護し、寒冷地では防寒に用い、動物の皮やワラ、北海道では鮭の皮など生活に密着したものを利用していたようです。しかし、現代では服と同様に靴も実用性よりファッション性が求められ、アスファルトやフローリングなどの人工的な床面から足に加わるストレスが大きく、現代人の足、特に女性の足はトラパルの可能性が大きいといえます。

履物は、本来足を保護するために作られてきましたが、行き過ぎた保護は足の機能を弱体化させる可能性もあります。昔の日本では畳や板張りなどの自然な床面が多く、足や体に加わる衝撃を吸収するため、必ずしも履物は必要なかったと思われる。しかし、ヨーロ

ッパの古都では町のいたるところが石畳で、履物がなくては移動できなかったことでしょう。この歴史から、ヨーロッパでは国家資格の靴の専門家が存在しています。整形外科靴マイスターという資格で、医師と一緒に治療します。わが国には靴専門ではありませんが義肢装具士という国家資格があります。足・膝・股・腰などのトラブルには、靴や中敷の調整や、合う靴をあつらえることが治療の第一歩といえます。

靴の中敷調整で改善も

冒頭の足底腱膜炎の場合、中敷で縦アーチをサポートし、シャンク(土踏ます)がしっかりとしている靴を着用するだけで痛みが減少する場合もあります。まれに、シャンクがしっかりした靴でも痛みが出る場合があります。これは足囲より靴のウイズ(幅)が広すぎるため幅の狭い靴にする必要があります。

靴の相談に応じるフットウエア(靴)外来を行っている医療機関もあります。足にトラブルを感じたら相談してみたいかがでしょうか。



解説医師  
諸國 眞太郎 先生

Profile

医療法人社団操仁会 理事長  
岡山第一病院 下肢静脈瘤日帰りセンター長\*  
諸國眞太郎クリニック院長\*\*  
1981年岡山大学医学部卒業、同第二外科に入局。  
1994年岡山大学付属病院講師。末梢動脈疾患、下肢静脈瘤など血管外科に携わる。2007年4月から現職。

\* 岡山市高屋343 TEL.086-272-4088  
\*\*岡山市錦町11-17 OWLSTYLE錦町2 4F  
TEL.086-224-1313

URL : <http://www.varix.jp>  
e-mail: [laser@varix.jp](mailto:laser@varix.jp)