

知っていますか？

知っているようで、実は知らないさまざまなトピックスを取り上げて解説

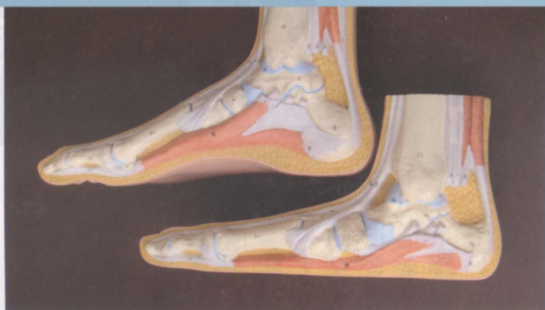
「フットケア」

ここ数年、足が人の健康にもたらす影響を考える「フットケア」が注目されています。

医学の分野でも、足は一つの臓器という考え方が浸透しています。

今回は、医学部で心臓血管外科が専門の竹内一馬先生に「フットケア」について

分かりやすく教えてもらいました。



健康な足と偏平足のモデル。土踏まずがあるかないかの違いですが、この土踏まずは、歩行時のバネとしての働きや、神経・血管損傷を防ぐ役割を持っています。また、足には土踏まずを含めて三つのアーチがあり、それらが崩れることで健康にさまざまな障害をもたらします。

正しい歩き方をしないと足の血流が悪くなる

「フットケアが大切」といわれるようになった背景には、医学の進歩による長寿化があります。心筋梗塞や脳梗塞になってもカテーテル治療で延命できるようになりましたが、それは老化した血管に何らかの手を打っている状態。動脈硬化自体は確実に進行し、足の血管はポロポロになっていることが多いのです。また、足は目から遠く離れているため、毎日自分の足を観察するようになってもなく、手や顔ほど気にしないことが多いのです。

足は心臓から遠い所にあります。心臓から送り出される血液が足先まで行くのは重力があるので楽ですが、その逆は重力に逆らうので大変になります。実は、足先から心臓まで血液を運ぶ助けをしているのはふくらはぎの筋肉なのです。かかとから地面に着いて、足のつま先で地面を蹴るという正しい歩き方をすることで、ふくらはぎの筋肉が動き、足の血流を良くしているのです。つまり、正しい歩き方ができなければ血流も悪くなるということです。毛布などを足の下に置き、高い位置に上げて寝ると楽になるのは、足から心臓に向かう血流が良くなるからです(足の動脈が閉塞している場合を除く)。

足のむくみも足の血流が大きく関係しています。ヒールを履いて仕事をすると販売員やOLの方は、指の付け根部分だけで歩くので、ふくらはぎの動きが鈍くなり、血流が悪くなり、足がむくみやすくなります。そのような人は、ドラッグストアなどで売っている加圧ストッキング

を利用すると、血流を助けてくれるのでかなり楽になるはず。

靴を変えるだけで肩凝りが治る

足のトラブルの一つに「巻き爪」があります。元来、爪は内側に丸まろうとする性質があり、特に親指はその性質が強いのです。巻き爪になると、肉に食い込み、痛みが生じて歩き方にも影響を及ぼします。通常は、歩くことによつて体重で足の親指に圧がかかり、巻き爪になることを防いでいます。ところが、ヒールばかり履いていると、親指に体重がかかりつらくなり、巻き爪になりやすくなります。

巻き爪を予防するには、まず



正しい爪の切り方を覚えること。深爪をせず、角を残して切るスクエアカットを心掛けましょう。



人の身体を家に例えると、足は家全体を支える土台です。土台が崩れると、家は傾き、いずれ崩壊します。バランス良く立つたり、正しく歩けなくなると、上半身のさまざまな筋肉に負担が掛かり、肩凝りがひどくなったり、腰痛を起したりすることも少なくありません。逆に、足に合った靴に変えるだけで、体調が良くなること

が多々あります。学生の頃から、土台である足を大切に

早分かりコラム

竹内先生からのワンポイントアドバイス

靴の選び方・履き方

若い頃は柔軟性があるので、靴に自分の足を合わせることができます。しかし、年齢を重ねていくと足の骨をつないでいる靭帯の柔軟性が損なわれ、靴に合わせることができなくなります。若い頃に無理して足を痛めつけていると、ある程度の年齢になったときに外反母趾が進んでしまいます。つまり、若い時から正しい靴の選び方、履き方を身に付けておくことが大切なのです。

靴選びの注意点

- ① 足の甲が圧迫されない
- ② 足の指先が締め付けられない(指が自由に動かせる)
- ③ つま先が当たらない(人差し指一本分ほどの余裕)
- ④ かかとのカーブが足にフィットしている(かかとと靴の間に小指が入る程度)
- ⑤ ヒールが高過ぎない
- ⑥ 靴底が厚く、クッションが良い(靴底がふにゃふにゃは駄目)



※足に変形がある場合には、タコができやすいので中敷きなどで指が伸びるように調整しましょう。

靴選びのポイント

- ▶ 足の形に合っている
- ▶ 靴ひもかマジックテープのもの
- ▶ 柔らかく、通気性が良い
- ▶ 靴の中に縫い目が無い

また、スニーカーの場合、かかと部分を踏んで履いたり、靴ひもを緩めて履いたり、足のサイズに合わない大きめの靴を履いたりすると、正しい歩き方の妨げになりますので、体調を崩す原因にもなります。健康ブームで、大塚公園などでランニングをしている人も多いようですが、足に合わないシューズでランニングをするのは、かえって身体に悪いということ覚えておいてください。

先生から一言

福岡大学医学部
竹内 一馬 講師

就職活動が始まると、履き慣れない靴を履いて歩き回る機会が多くなります。特に女性はヒールなど、つま先が狭いかかとの高い靴を履くことが多いはず。荷物になって大変かもしれませんが、そのような靴は面接のときにだけ履いて、それ以外は、かかとが低い移動用の靴を履くことをお勧めします。