

読書や芸術の秋・・・色々あるけれどやっぱり食欲の秋♪秋の味覚楽しんでますか？
行楽シーズンでいつもより長い距離を歩く機会が増える方も多いかと思います。運動不足解消にはもってこいですが・・・そもそも足が痛かったら楽しめません！
今回は足に関しての内容をお伝えします♪



足のトラブル 放置してませんか

『おしゃれは足元から！』とは一度は耳にしたことはあると思います。おしゃれには気を遣うけど・・・体の大事なパーツとしては意識されない方も多いのではないのでしょうか？日常生活で歩く・立つなどの行為は何気なくしていますが、足の痛みとして症状がでてしまうと、大事になってしまいます。

よくある足の痛みと場所

痛みの場所と押して痛みが出る場所は疾患としても重要な判断材料にもなります。その他に既往歴の有無（糖尿病・透析・膠原病）や爪や皮膚の変化なども関連してきます。

足の痛みとして比較的遭遇しやすい痛みをご紹介します。

タコ（胼胝）

刺激を受けて固くなって
しまうもの

魚の目（鶏眼）

芯があり痛みを伴う

外反母指

一度は耳にしたことがあるのではない
でしょうか？女性に多くパンプスなどの
おしゃれな靴を履くのに支障が出て
きます。

シンスプリントと疲労骨折

よく走る競技をする方で練習後に
痛みが出てきたら要注意！
中学生～高校生に多い

巻き爪・陥入爪

アキレス腱の炎症

外脛骨障害 （有痛性）

足底腱膜炎

足の裏に痛みがあったらまずこれを考
えます。足の裏の中心や踵部分に痛み
が出てくることが多い。

足首の捻挫（外側）

足首のケガの中でも多くみられるもので、
靱帯が断裂してしまうとギプス固定もす
ることがあります。また放置していると
足首が不安定になりケガをしやすくなる
こともあります。

シーバー病

10歳くらいの元気
な男の子に多い

内反小指

足の内側

足の外側

足の甲

モートン病

扁平足

足の裏

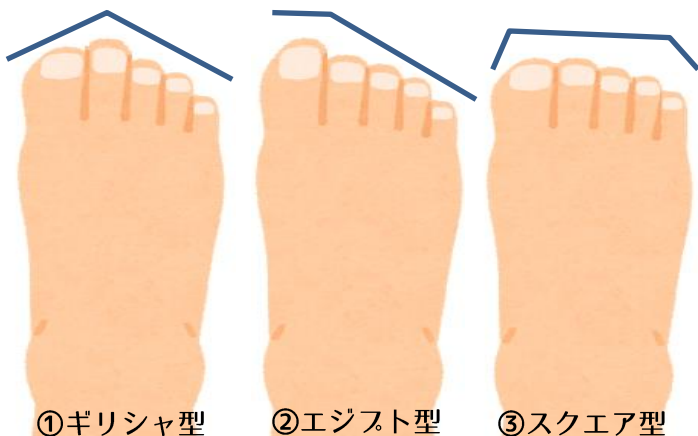
踵の痛み

自分の足をチェックしてみよう



実は、意外と自分の足の形・サイズをわかっていない人も結構います。それによって自分の足に合った靴を選べていなかったりで、靴が足のトラブルの原因になっている場合もあります。一度、ご自分の足のサイズや靴を確認してみるのをお勧めします。

✓ 自分の足の形をチェック！

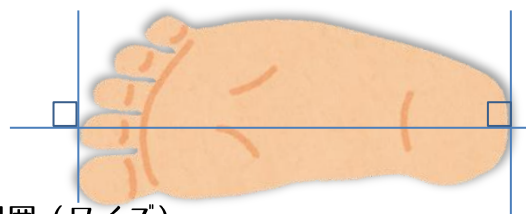


①ギリシャ型 ②エジプト型 ③スクエア型

- ①ギリシャ型：2番目の指が一番長い。
- ②エジプト型：親指が長く日本人はこの形が多いと言われていて外反母指になりやすい。
- ③スクエア型：親指から小指までが同じ長さ

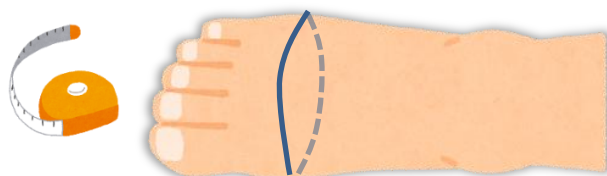
✓ 自分の足のサイズをチェック

①足の長さ：カカトの一番出っ張っている部分から、最も長い足指の先端までの長さを測る。



②足囲（ワイス）

親指と小指の付け根の、骨の張り出した部分の周囲をメジャーで測る。



①と②より正確な足のサイズがわかります。

靴選びのポイント

靴を購入する際にはどんなことを注意していますか？スポーツや仕事などの用途・流行・ブランド・値段いろいろとポイントになる所はありますが、足の痛みがある人や、頻繁に靴擦れをする人はこんなことに注意して靴選びをしてみてもいいでしょうか？

- ①足の甲回り：側面や上下から足が圧迫されていませんか？
- ②足幅：最近では、幅広の靴が多くなっていますが、実際には幅の広すぎる靴を履いているケースが多く見られます。母趾と小趾の付け根の部分が靴にあたっていませんか？土踏まずは適度にフィットしていますか？
- ③つま先と靴の間に余裕はありますか。自分のつま先の形に合っていますか？
- ④靴のサイズ・長さはありますか？適度なゆとり（0.5～1cm）を目安にすると良いでしょう。
- ⑤かかと回り：「パカパカ」と脱げやすい靴は極力避けましょう。またくるぶしに靴が当たると痛みが出てくる場合もあるのでチェックしてください。



ませ鍼灸整骨院

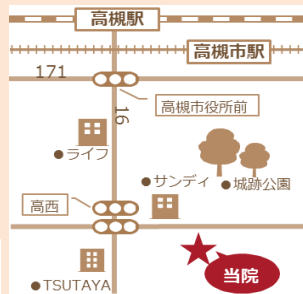
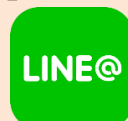
ご予約の際は「チラシを見て予約したい」とおっしゃって下さい

予約
優先制

072-628-0689

ませ鍼灸整骨院

検索



サンディ城西店のななめ向
駐車場2台分完備