

定価 340yen

靴の悩みを解決!

hanako

Ken Done

<http://www.hanako-net.com>

2000年11月1日発行(毎週水曜日発行)第13巻42号 昭和63年8月15日第二種郵便物認可

足の痛さをがまんしながら
靴を履いている人へ。

靴と足の関係 悩み解決 バイブル

- フットケア専門サロンガイド。
- 足のトラブル解消の味方、医者名鑑。
- この秋流行の細身のデザインから選んだ長時間履いても大丈夫な靴カタログ。

>>>2000 11/1 >>>No.612

リウマチは原因不明の疾患。
気になる症状は早めに診察。

はら まさこ
原まさ子 東京女子医科大学附属
膠原病リウマチ痛風センター

慢性関節リウマチは免疫異常から関節を包んでいる滑膜が炎症を起こし、軟骨、骨、腱、靭帯にまで炎症が波及する疾患。進行すると、軟骨や骨が破壊され、関節が変形することも。リウマチという年をとってからかかる病気と思われがちだが、じつは働き盛りの女性に多いそう。センターでは内科、整形外科両方の専門スタッフを置き、



進行を抑制するための薬物療法を中心に病気のトータルケアをおこなっている。

●新宿区河田町10-22 ☎5269・1711 (代) アクセス/都営新宿線曙橋駅から徒歩約11分。原先生の診察日・時間/火の午後、木の午前・午後(要予約)。予約電話受け付けは9:00~10:00、13:00~14:00。診療科目/リウマチ科。得意診療の対象病名/慢性関節リウマチ、強皮症、多発性筋炎、皮膚筋炎、全身性エリテマトーデスなど。診療形態/保険診療。紹介状/あったほうがよい。その他/東京女子医科大学教授。患者さんへ一言「リウマチの根本的な原因は解明されていませんが、症状の進行を抑えることで骨の破壊は防げます。気になる症状があれば、早めに来院して治療を受けることをおすすめします」

同じような症状でも
その原因はさまざま。
どんなことでも、
専門医に相談して。

きに ひさてる
仁木久照
聖マリアンナ
医科大学病院

聖マリアンナ医大整形外科では足の外科専門外来を設け、外反母趾や開張足、陥入爪、扁平足などの治療にも積極的に取り組んでいる。「患者さんの痛みの原因を取り除くことが一番」と肉体的負担だけでなく、精神的

負担も大きい手術はできるだけしない方向で治療をすすめている。そのひとつとして筋力強化のためのストレッチの指導などもおこなう。「リウマチによる関節の変形から外反母趾やハンマートウなどが誘発される場合もあるので、自分で判断せず専門医のアドバイスを受けて適切な治療をおこなってください」。

●川崎市宮前区菅生2-16-1 ☎044・977・8111 (代) アクセス/小田急線向ヶ丘遊園駅から徒歩約10分。小田急バスで聖マリアンナ医科大学行き、終点下車。あざみ野行き聖マリアンナ医科大学バス停下車。仁木先生の診察日・時間/足の外科専門外来は木14:00~17:00(受け付けは13:30~)、一般外来は火木9:00~13:00(受け付けは8:30~)。診療科目/整形外科。得意診療の対象病名/外反母趾、アキレス腱炎、開張足、扁平足など。診療形態/保険診療。紹介状/あったほうがよい(特定機能病院のため、ないと初診料に2000円加算)。その他/聖マリアンナ医科大学整形外科学教室講師。患者さんへ一言「どんなことでも専門医に相談してみてください」



下肢静脈瘤の専門外来を設ける一方、
病気の啓蒙にも熱心に取り組む。

おりぐち のぶと
折口信人 板橋本町クリニック

30歳以上の女性の約60%に認められるともいわれているが、生命に直接関与することがないため放置されているケースが多い下肢静脈瘤。特に出産直後や立ち仕事の人が発症しやすい。軽症の場合は、比較的治りやすいので、早めの受診がおすすめのこと。著書「[脚が危ない!]39の病気」(扶桑社、共著)での下肢静脈瘤についての解説や、ホームページでの相談など、啓蒙活動にも熱心。



●板橋区本町25-7 ☎5248・0411 アクセス/都営三田線板橋本町駅から徒歩約10分。折口先生の診察日・時間/月9:00~19:00(要予約)。診療科目/血管外科、外科。得意診療の対象病名/下肢静脈瘤。診療形態/保険診療(一部自由診療)。紹介状/不要。その他/東京専売病院外科副部長。東京専売病院(☎3451・8121)でも水木の午前に外来を担当(要予約)。下肢静脈瘤についてのホームページはhttp://www.varix.or.jp/患者さんへ一言「20~30歳代女性の下肢静脈瘤の多くは硬化療法(注射)での治療が可能です。怪しいと感じたら放っておかず、まずは専門医を受診してください」

病気だけを診るのではなく、
人を見ておこなう医療がモットー。



いのくち すぐる
井口傑 慶應義塾大学病院

足の外科担当医として、リウマチや変形性関節症など足部疾患全般を扱っている。そのなかでも女性患者に多いのが、ハイヒールが原因となった足の痛みや変形。「治療の目的は、痛みがなく歩けるようになること。変形を治すことだけではありません」と、薬や温熱療法、足底板や靴の指導といった、手術をしない保存療法に積極的に取り組んでいる。ホームページで質問集などを公開。



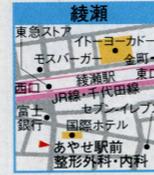
●新宿区信濃町35 ☎3353・1211 (代) アクセス/JR線信濃町駅から徒歩約3分。井口先生の診察日・時間/火9:00~12:00(初診は11:00まで)。診療科目/整形外科。得意診療の対象病名/外反母趾、内反小趾、指趾など。診療形態/保険診療。紹介状/必要(特定機能病院のため、ないと初診料に5250円加算)。その他/慶應義塾大学医学部整形外科学講師。[足の外科学会]前会長。ホームページはhttp://www.med.keio.ac.jp/inokuchi/患者さんへ一言「一度悪くなってしまった足を、手術で完全に元どおりにできるわけではありません。手術を望む患者さんは、ぜひそこを理解してほしいですね」

足の変形から起こるあらゆる病気に、
内科的見地からも対応してくれる。



こんどう こういち
近藤光一 あやせ駅前整形外科・内科

整形外科、内科を標榜した、総合的な治療が特徴。変形ばかりが目立ちやすい外反母趾や指趾。問題なのは、正常に歩行ができなくなる。体のバランスが崩れ、関節の痛みや、血行障害の原因にも。趾が自由に動かなくなることで、水虫の起こりやすい環境も作ってしまう。「ひとつの症状が複数の病気を誘発することは少なくありません。無事に治療してゆきましょう」。



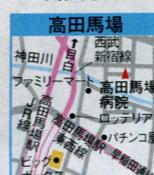
●足立区綾瀬1-32-13 ☎3601・4171 アクセス/千代田線・JR常磐線綾瀬駅から徒歩約2分。近藤先生の診察日・時間/月9:00~13:00、15:00~19:00、火木土日9:00~13:00(受け付けは診療終了の30分前まで)。診療科目/整形外科、内科、リハビリテーション科。得意診療の対象病名/外反母趾、指趾、足底筋膜炎。診療形態/保険診療。紹介状/あったほうがよい。患者さんへ一言「靴を履くと痛いというのは、足の出す危険信号です。足の形や大きさは千差万別。サイズばかり気にするのではなく、足に負担をかけない靴選びをしてください」

足・爪の治療は、まず正しい靴選びから。



まちだ えいいち
町田英一 高田馬場病院

合わない靴が原因となっているさまざまな病気に関する研究が専門。超弾性ワイヤーによる陥入爪治療、アインラゲン(足底板)による開張足、タコ、ウオノメの治療のほか、懇切丁寧な靴指導にも定評あり。「足、爪の病気はほとんど手術なしでも治せます」。



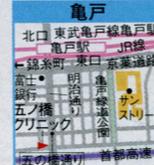
●豊島区高田3-8-9 ☎3971・5114 アクセス/高田馬場駅から徒歩約5分。町田先生の診察日・時間/月9:00~11:00、14:00~16:00、水木9:00~11:00。診療科目/整形外科。得意診療の対象病名/巻き爪、陥入爪、外反母趾、内反小趾など。診療形態/保険診療(爪矯正のみ自由診療)。紹介状/あったほうがよい。その他/爪矯正は初診1万5000円から。町田先生のホームページはhttp://dr-machida.com患者さんへ一言「来院する際には、一番よく履く靴、使用している中敷きや装具などを持参してくださいとありがたいです。足のトラブルや靴についてのQ&Aをホームページに掲載しています。気になることがあれば、まずはそちらをごらんください」

小さな悩みも相談できる気さくな先生。



やまぐち しんいち
山口真一 五ノ橋クリニック

年輩の女性に多い変形性膝関節症。「O脚はその予備軍といっても過言ではない。足底板で、進行を抑えることが必要」。陥入爪については矯正ワイヤーによる治療をおこなっている。地域に根づいた医療で、毎日クリニックは地元の患者さんでごったがえす。



●江東区亀戸1-28-8 ☎3681・3291 アクセス/JR総武線亀戸駅から徒歩約7分。山口先生の診察日・時間/月火水金8:30~12:30、15:00~19:30、土8:30~12:30、13:00~15:00。診療科目/整形外科、リウマチ科、リハビリテーション科。得意診療の対象病名/陥入爪、外反母趾、変形性膝関節症、骨粗鬆症など。診療形態/保険診療(陥入爪のワイヤー矯正の場合は自由診療)。紹介状/不要。その他/ワイヤー治療は片足1万5000円、両足2万5000円程度。患者さんへ一言「他人にとってはささいな痛みに見えても、本人にとってはつらいものです。小さな痛みでも遠慮なく相談してください」



むねた たけし
宗田大 東京医科歯科大学医学部附属病院

扁平足や外反母趾、O脚などの変形のため、重心の偏った歩き方から、別の関節部に痛みを生じさせ、その痛みをかばうためにまた別の……といった悪循環を引き起こしていることが少なくない。痛みを予防するため、正しいストレッチ法の指導などもおこなっている。著書「[ひざ・肩・腰の痛みと別れる正しいやり方](青春出版社)。

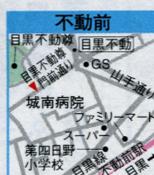


靴と足の悩みに関するパイオニア的存在。



いしづか ただお
石塚忠雄 城南病院

まったく知られていなかった外反母趾という病気を日本に広く知らしめたのが石塚先生。靴との関係を調べるため、自らハイヒールを履いて研究するなど精力的に活動を続け、その著書は「あなたの足弱っていませんか」(学陽書房)など約40冊にも及ぶ。



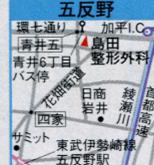
●目黒区下目黒3-19-8 ☎3711・5436 アクセス/目黒線不動前駅から徒歩約7分。石塚先生の診察日・時間/火木9:00~12:30、13:30~17:00、土9:00~13:00。診療科目/整形外科。得意診療の対象病名/外反母趾、足底筋膜炎など。診療形態/保険診療。紹介状/不要。その他/城南病院院長。患者さんへ一言「女性が足をきれいに見せたいと思うのは当然のこと。だからハイヒールを履くなどはいけません。でも、ハイヒールが足のためによくないということも事実。通勤にはウォーキング用の靴、人前に出るときにはおしゃれ靴と、TPOに合わせて、靴を履き替えるようにしてほしいですね。帰宅したら靴や靴下を脱いで足を休ませるもの大切ですよ」

中敷きを使ってO脚などの治療もおこなう。



しまだ ただし
島田忠彦 島田整形外科

靴メーカー勤務の父親の影響から靴に興味を持ち、足との関係について独自の研究もすすめている。ハイヒールに限らず、大きな靴が外反母趾の原因になることも。足趾の付け根の関節が圧迫されて起こる中足骨頭痛やO脚など、中敷きの調整での治療が主流。



●足立区青井5-5-10 ☎3840・0684 アクセス/東武伊勢崎線五反野駅から徒歩約20分。千代田線綾瀬駅から徒歩約20分。島田先生の診察日・時間/月火水金9:00~12:00、15:00~19:00、土9:00~13:00。診療科目/整形外科、リウマチ科。得意診療の対象病名/外反母趾、中足骨頭痛、陥入爪など。診療形態/保険診療。紹介状/不要。患者さんへ一言「靴の減り具合も、足の不具合の原因を見つける手がかりになります。受診時には3か月以上履いた靴を持参してください」

痛みが原因でさらに痛みが生じる悪循環を、ストレッチで解消。

●文京区湯島1-5-45 ☎5803・5678 (整形外科外来) アクセス/JR線・丸ノ内線御茶ノ水駅から徒歩約2分。千代田線新御茶ノ水駅から徒歩約6分。宗田先生の診察日・時間/火8:30~10:30(受け付け)。診療科目/整形外科。得意診療の対象病名/外反母趾、足底筋膜炎、足背腱炎など。診療形態/保険診療。紹介状/必要(特定機能病院のため、ないと初診料に1575円加算)。その他/東京医科歯科大学大学院運動機能再建学(整形外科)教授。患者さんへ一言「痛みを放っておけば、それだけ治療に時間がかかります。まずは痛みの原因をとること。正しいストレッチで痛みを予防しましょう。あせらずにじっくりと治療を続けることも大切です」

外反母趾や巻き爪、ウオノメなどからくる足の痛み、見た目も気になる水虫や爪水虫、タコ、イボなど……、放っておけば別の病気を併発する原因にも。だからこそ信頼して相談できる、足の病気の専門医20人をご紹介します。

外反母趾、巻き爪、水虫、爪水虫……。
足の悩みを解決してくれる専門医ガイド。