

5

vol.14 no.5

月刊 総合

ケア

特集

〔高齢者のフットケア
—転倒予防・自立支援の視点から—〕

特別連載 鷹巣町に何が起きているか

その傷が早期に発見できず、感染を併発して切断に至ることもあります。そこで疾病予防としての「フットケア」が「足」への関心の高まりとともに注目されつつあります。

日本足の外科学会は主に整形外科医により構成されており、従来主に足部疾患に対する外科的治療が検討対象とされてきました。そのため、疾病を予防するという意味での「フットケア」が今までなおざりにされてきた経緯があるのだと思います。糖尿病性足部障害についても欧米では足部疾患の重要項目ですが、わが国においては今まで切断方法については議論されたこともありませんが、それ以前の治療についてはあまり議論の対象にはならなかった印象があります。しかし、近年予防医学の重要性が再認識されて、2001年の日本足の外科学会においては、糖尿病による足部障害が主題の1つに取り上げられました。また、本年の日本整形外科学術集会においても、高齢者の足部疾患の整形外科的治療がパネルディスカッションとして討論が予定されています。今後も整形外科領域において疾病予防として、そして高齢者と「足」の問題に関して議論される場は多くなるものと思います。

しかし、一言で「フットケア」と言っても「足」だけの問題では議論できないことが多々あります。糖尿病に合併した足部病変、閉塞性動脈硬化症による足部壊死、そしていろいろな原因による足の浮腫の発症予防など、その治療がいくつかの診療科にまたがる場合も少なくありません。現在は残念ながらその連携が十分とは言えず、糖尿病による足部障害でも、他科から整形外科に依頼された時点で患肢の切断をせざるを得ないことも少なくありません。

「フットケア」についても整形外科と関係各診療科が協力していく診療体制が必要であることは当然のことと考えます。昨年には足部障害に関連する各科の医師が集まりフットケア研究会が発足しました。今後とも高齢者に限らず、幅広い世代で多くの人たちが「足」に関心をもち、自分の「足」を毎日入浴時にでもよく観察し、疾病の発症予防としての「フットケア」が浸透していくことを期待します。

日本足の外科学会事務局
聖マリアンナ医科大学整形外科学教室
檜崎和人

日本靴医学会

The Japanese Society for Medical
Study of Footwear

学会概要

理事長：高倉義典（奈良県立医科大学整形外科教授）
理事：11名 評議員：14名 会員数：800名
会員職種：医師、看護師、義肢装具士、理学療法士、作業療法士、生体工学などの研究者、シューフィッター、靴販売、靴メーカーの研究者・技師、一般消費者

主な活動内容

- 1) 学術集会の開催（年1回）
- 2) 市民公開講座（年1回、学術集会の後）
- 3) 学術雑誌『靴の医学』の発行（年2回、内容：原著論文、症例報告、コラム）
- 4) ホームページの運営

事務局

〒113-0021 東京都文京区本駒込6-6-7
TEL.&FAX.03-3945-3337
URL <http://www.kutsuigaku.com>

学会の果たす役割

本学会の目標は、靴の医学的知識と技術の進歩と普及で、靴メーカーと医学者が共同研究できる雰囲気づくりに力を注いでいます。そして、医師、医療関係者、技術者、靴を履く一般の消費者までの幅広い方を対象にしています。したがって、靴を介して高齢者のフットケアに臨床から基礎、医学から工学、製造から販売、消費まで幅広く役立てる学会です。

学会から読者へのMessage

高齢者のフットケアは、「歩く」ことでの日常生活の質的・量的な維持、「運動する」ことでの健康・体力の増進、「転倒しない」ことでの骨折から寝たきりへの疾患予防の3点から、非常に重要なこと

です。

足はいつも外界と接触しているので、傷つきやすい部位です。この足を守るために靴があります。靴は足と地面の接点（インターフェース）として重要な役目を果たしています。したがって、足に合ったよい靴は、足を守り、能力を高め、QOLの向上、健康の増進、疾患の予防に貢献します。反対に、足に合わないわるい靴を履いていれば、足の痛みのために歩くのが嫌になり、運動が不足し、家にこもりがちになるばかりでなく、歩行が不安定になり、転倒しやすくなって、骨折を起こす機会が増えます。

では、高齢者の足にどんな靴がよいのでしょうか。まずは安定した歩行ができる靴です。高齢になると外出の機会も減るので、ややもすると手軽な靴を選びがちです。しかし、足にあってることが大前提ですが、安定した歩行をするためには、足と靴、靴と地面がしっかりと結合しなければなりません。そのためには、ズック靴のようなスリッポンの靴ではなく、紐でしっかりと締められる靴が必要です。手が不自由になって紐が締めにくくなれば、マジックテープを利用して締める靴でもよいでしょう。靴の踵の部分（腰革）も硬め、高めて、しっかりと踵をホールドしていなければなりません。サイズがあったこのような靴は、足と一体化して、歩きやすくなります。

つぎに、靴と地面の関係は、滑りにくく、ぐらつきにくい、それでいて踏み返しと蹴り出しが容易でなければなりません。滑りにくいためには靴

底の材質、デザイン、広さが大切です。とくに材質は地面、床の状態で変わります。アスファルトの道路によくては、ビルの床、とくに雨の日など、とんでもなく滑りやすい靴底材もあります。表面が平滑だと滑りやすいので、水はけも考えた凹凸の表面デザインも大切です。面積を増やすためには一体型の靴底が望ましく、ヒールは幅広く外側に少し広がった（外側フレアー）ほうが、安定します。踵と足先を少し斜めにカットしてあれば、着地、踏み返しが容易になり、足首の負担が減ります。

気がつかれたかもしれませんが、このように足の保護、機能の向上、疾患・外傷の予防を考えていくと、登山靴とまではいかないまでも、かなり重く、脱着が面倒な靴になってしまいます。日本は欧米と異なり、屋内では裸足で、とくに高齢者は1日の大半を靴を履かずに過ごしています。したがって、日本では、気軽に外出するために、脱着の容易さ、靴の軽さも重要です。この相反する靴への要求を満たし、かつ安価に提供できるよう、医療関係者、靴の製造、販売の専門家、研究者、そして靴に興味をもつ消費者までが意見を交換し、靴の医学的知識と技術の進歩と普及をめざしているのが、日本靴医学会です。読者の参加をお待ちしています。

日本靴医学会常任理事・事務局長
慶應義塾大学医学部整形外科 講師

井口 傑

INFORMATION

第18回日本靴医学会

開催日：2004年9月24～25日

開催地：松山市総合コミュニティセンター

テーマ：足底挿板、外反母趾と靴、整形靴、
女性靴

会長：山本晴康（愛媛大学医学部整形外科教授）

日本靴医学会 市民公開講座

開催日：2004年9月25日（午後）

開催地：松山市総合コミュニティセンター

テーマ：正しい靴の選びかた

講師：井口 傑（慶應義塾大学医学部整形外科）

加藤彰一（足と靴と健康協議会）