

厚生労働省の2005年の患者調査報告では、扁平足で病院を受診した人は1日当たり300人と、20年前の3倍に増えた。痛みが足全体に広がる後脛骨筋腱（こうけいこつきんけん）機能不全症と診断される人も30代、40代の女性に増えているといつ。

O脚、X脚を修正

そこで最近、注目されて
いるのが足の症状を改善す

■ 日本人の足に異変？



運動不足、肥満などにより足関節の立体構造(アーチ)が崩れ、扁平足になる人が若い人にも増えている

■ 靴の中敷きは目的で使い分けて

| 市販の中敷き | 利用上の注意 |
|---|--|
| <p>一般的な中敷き</p> <ul style="list-style-type: none"> 靴サイズの微調整 クッション効果 通気性向上、防臭効果 <p>不調を改善する中敷き</p> <ul style="list-style-type: none"> アーチサポート効果(扁平足症状の改善) 外反母趾の症状改善 O脚、X脚の症状改善(ひざ痛の改善) <ul style="list-style-type: none"> 外反母趾の保存的治療 後脛骨筋腱機能不全症の保存的治療 O脚、X脚の保存的治療 <ul style="list-style-type: none"> 競技スポーツの成績アップ スポーツ障害の予防 | <ul style="list-style-type: none"> 歩くと足裏の一部が痛い人はクッション性の良いものを <p>足に合わない時は がまんしない時</p>  <ul style="list-style-type: none"> 立体的に盛り上がった部分の高さは5mm以下に 痛みを感じたらすぐに使用中止 整形外科医の処方で利用 2足目は一定期間が経過しないと保険適用にならない <p>使う人の運動能力に合った中敷きでないと、むしろけがの原因に</p> <ul style="list-style-type: none"> 子供の利用には注意 |
| 医療用の足底板 | |
| スポーツ用 | |

(日本靴医学会の井口理事長の 話をもとに構成)

そのため万人向けの中敷きの開発は難しく、足に合わない製品の使用で症状が悪化したケースもあるが、最近では技術が進んだ。靴販売大手、世界長（東京都江戸川区）開発部の黒谷保彦さんは「ユーザーの足に合わせて少しづつ形状が変化する素材を使うことで、予防や軽度の不調の改善に適した中敷きなどが開発されている」と話す。「長時間歩いたときだけ痛い」といった軽症の人は、試して

のを選ぶということ。プロ
が使っているからと背伸び
して選ぶと逆にねんざなど
の原因になる。ねんざしや
すい子どもの利用には親の
注意が必要だ。

靴の中敷きは、手軽に使
える便利な健康商品だが、
効果的かつ安全に使うには
症状の種類と程度をよく考
え、自分に合った中敷きを
選ぶことが大切だ。痛みが
強いときには、早めに整形
外科医に相談したい。

(ライター 荒川 直樹)

つまり先立ちができない。運動中によく転ぶ。そんな症状は、人間の足が持つ独自の関節構造が崩壊はじめたサインかもしれない。

人間の足はつま先とかかとで地面を支え、土踏まずが浮いた立体的な関節構造（アーチ）を持つ。これで歩行時の衝撃を吸収するとともに、スマーズな二足歩行を実現している。アーチがつぶれると土踏まずのない扁平（へんぺい）足に移行し、様々な症状を引き起こす。加齢現象のひとつだが、運動不足で足の筋肉が

最近、足と健康の関係が注目されるようになり、「不調を改善する機能を持つ靴や中敷きが登場している。なかでも中敷きは手軽に使って、自分の好みの人に合わせられるので重宝する。この中敷きを効果的使うにはどうしたらいいのか、専門家の話を聞いた。

足が疲れやすい。長時間歩くと足指の付け根部分が痛い。足裏に筋肉痛が走る。

頭には、様々なタイプの
中敷き（インソール）
靴店やドラッグストアの

でいる人ほど、自分に合つた中敷きを選ぶのが難しい」と話す。

る中敷き（インソール）だ。靴店やドラッグストアの店頭には、様々なタイプの中敷きが並ぶが、足の外科医でもある日本靴医学会の井口傑理事長は「症状に悩ん

最近、増えているのは軟らかい素材で足のアーチをサポートし、扁平足や外反母趾（ぼし）による足の痛みや疲労を軽減する中敷き

られる。通気性を高めたり、防臭効果があつたりする中敷きもその一種だ。井口理事長は「こうした中敷きを上手に使えば足のトラブルを解消できる」と話す。例えば、足指の付け根など部分が痛む場合、クツシヨン性の高い中敷きを選ぶと痛みが軽減する。

だ。また、O脚の人では足が外側に傾き、X脚では内側に傾き、ひざ痛の原因になる。この角度を修正する方法の中敷きもある。こうした症

足の不調 中敷きで改善

土踏まずのアーチ支える

保護したり、硬めの素材で足の形状を矯正したりすることで治療する。市販の中敷きのように靴内に挿入するものや、素足に添えるサポーター型のものが有る。外反母趾の治療では、手術後の関節を守るために足底板だけを用いた治療をすることもある。

では市販の中敷きと医療用の足底板では、どこが違

うのか。まず井口理事長は、「整形外科では手術をしない保存的治療にゴムやバネを用いて関節の異常を矯正する治療がある。足底には、全体重が加わるため足底板の矯正効果は、これまで考えられていた以上に高いが、それ故に両刃の剣となることがある」と話す。サポート部の位置が数ミリずれただけでも痛みを増すことがあります。そのため整形外科医は、レントゲン写真などにより関節を精査、患者ごとに足底板の形状を指示する。

スポーツ障害予防

足底板治療は、足の構造に詳しい整形外科医が行う治療法だ。ただ認定制度のある欧米と比べて日本では経験を持つ医師が少なく、全国で300人ほどだといわれている。治療を受けたい人は、かかりつけの整形外科医に相談し、足の外科を専門とする医師のいる医療機関を紹介してもらうといい。

治療は、まず医師がレント

足底板の治療
専門医に相談

ゲン検査などを含め診断し、足底板の処方せんを作る。その内容に沿って義肢装具の専門家が作製する。足底板を装着した状態を医師が確認し、合わせる靴をアドバイスした上で患者に引き渡す。料金は、1足あたり2万～3万円だが、健康保険が適用になる。ただし、一度作ると一定期間は健康保険が適用にならないので、すぐに2足目が必要な場合は自費治療となる。