

# リウマチ通信

Vol. 25

平成 29 年 5 月号

## 入る靴がない！靴のえらび方



「なかなか自分に合う靴がありません」というお話を伺うことがあります。今回はそういった方に向けて靴選びのポイントをお伝えします。

### ◎ 足の甲が圧迫されすぎず調整ができるタイプであること

足と靴が十分に固定されていないとズレが生じ足の指に過度の負担がかかり、足の疲れや痛み、親指の変形を助長してしまいます。甲の部分で足と靴をしっかりと固定できるように、靴ひもやベルトなどで自己で調整が可能なものを選びましょう。

### ◎ 靴の長さや幅が適切であること

靴の長さや幅は変形を考慮し、ある程度のゆとりが必要です。一般的に靴の長さは、実寸+1~1.5cm（つま先に余裕がある）とし、幅は親指と小指の間よりやや広いものが適当とされています。靴に3Eや5Eと表記されているのが足の幅の広さを示しており、数字が大きくなるほど足幅が広い靴になります。裸足と厚手の靴下を履く場合ではフィット感が大きく異なるため、普段よく履いている靴下を履いた状態で靴を選ぶとより良いでしょう。

## ◎ 踵まわりがしっかりとしていること

足の裏にタコができていたり足のつちふまずが下がるといった変形が多くみられます。足の底からしっかりと支えて姿勢や歩行動作を安定させるためにも靴の踵まわりはしっかりと踵をとらえてくれる靴を選ぶことが望ましいです。

## ◎ 履き方を間違えない

靴の踵と足の踵がフィットするように整えてから靴ひもやベルトを締め足の甲と靴とを固定しましょう。椅子に座って靴をはいてからつま先をあげて踵をトントンと床に当てて位置を合わせます。

変形が進んで合う靴が見つからない場合には、医師の処方で、オーダーのリウマチ靴を作ることも一手です。靴のデザインも多く、足の型どりをを行い、足に合った靴を医療保険で作成が可能です。当院のリウマチセンターでも取り扱っていますのでご興味のある方は、主治医までご相談ください。

( 文責 理学療法士 阿藤 めぐみ )



← 当院ご入院中のリウマチ患者さんが作成されました。

引き続きみなさまの寄稿をお待ちしております。

