



旅行中楽しく歩くために気を付けたいこと

旅行中は、普段以上に歩く機会が増えます。好奇心に任せて歩き過ぎた結果、足の痛みに悩まされる事態におちいることも。その後の旅程に支障が出たのでは大変です。旅行に限らず足のケアは普段から気を付けておきたいものです。特に旅行中のトラブル対策について、「足のクリニック表参道」の桑原靖院長にお話を伺いました。

●足の病気の原因は、歪みから

足の病気には外反母趾や足底腱膜炎、扁平足障害、指の変形、モートン神経腫、慢性疼痛、巻き爪、タコ、魚の目などさまざまな疾患があります。どれも根本原因はほとんど同じです。

足は数多くの骨と、それをつなぎとめる靭帯や筋肉で構成されています。が、負荷がかかると正しい位置が崩れたときの歪みの大きな部位が疾患の原因になります。

●負荷を減らすための正しい靴選び

歪みを回避するためには、負荷を軽減し、足の構造を正しい位置に保つことです。そのためには靴選びがとて重要。ポイントを押さえておきましょう。

- ① 安定性／靴底が硬くてやや厚く、接地面積が広くて安定感がある
- ② かかとが深い／かかとをしっかりとホールドしてくれる
- ③ かかとが少し高い／フラットもハイヒールもトラブルの原因。かかとが先端より0.5～1cm高いものを
- ④ 足全体を覆っている／甲が見える靴

より足全体を覆っている靴

- ⑤ つま先の余裕／1cm程の余裕があり、かつ前に滑らない
- ⑥ 曲がるべき個所で曲がる／足指の付け根部分だけが曲がり、ほかは硬い
- ⑦ 紐靴／人それぞれ甲の高さが違うため紐靴がいい
- ⑧ 試着時のチェック／幅も長さも合っているか。立つ、歩くを繰り返しながら指が当たらないか、甲は圧迫されていないか、脱げ易くないかを判断

●インソールを使って安定歩行

靴選びでもわかるように、大切なのは安定感です。旅行のために新しい靴を購入するのはかえって不安、という場合には履きなれた靴に足底板(インソール)を入れて使うといいでしょう。本当に合うものを使用したければ、足型をとってオーダーメイドとなりますが、フィット・イン・デザインやスーパーフィットなど既製のものでも十分間に合います。

クッション性があるものがないというのは間違った認識です。硬くしてしっかりしたものを選ぶことがポイント。靴下の着用も大事です。

●歩き過ぎの応急処置

歩き過ぎたことをきっかけに発現する足の病気には足底腱膜炎などがあります。もともと足に違和感や痛みを感じている人は、旅行先を選ぶ際、石畳みや坂の多い街は避けるなど、場所選びにも留意が必要です。日本と違い、欧米は足を専門とするクリニックが一般的なので、非常時は診てもらいましょう。

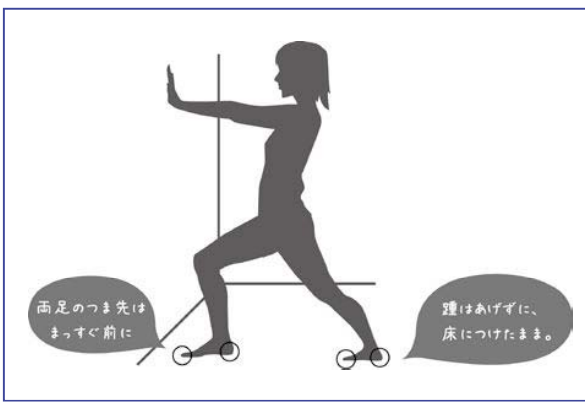
また歩き過ぎて足に痛みを感じた

ときは、足を温めるよりも冷やすことが効果的。足へのマッサージも痛みがある場合はよくありません。

●旅先でのセルフメンテナンス

歩き終わった後はアキレス腱ストレッチをしておく。足への負担が軽減します。やり方は、

- ① 壁のある場所を選び、肘をまっすぐ伸ばして手を付ける
 - ② 片方の足を後ろに下げ、反対側のひざをゆっくり曲げていく。この時、かかとが上らないように注意
 - ③ アキレス腱の突っ張りを感じるあたりでストップ
 - ④ 終わったら反対側。反動をつけずに行いましょう
- もちろんタコや魚の目、巻き爪のある人は、日頃実践しているケアをして海外旅行を楽しみましょう。



挑戦の数だけ、保険がある。

To Be a Good Company



東京海上日動

