



旅先で靴に泣かされないために

旅行には履き慣れた靴が一番いいと分かってはいても、せっかくの旅行だから少しはおしゃれしたいと、持って行った靴に泣かされた経験のある人も多はず。今回は、靴による足のトラブルについて、整形外科医の井口傑先生に伺いました。

●旅行中の靴によるトラブル

旅先での足のトラブルと言えば、一に靴擦れ、二に足底の痛み、三に浮腫(むくみ)でしょう。日頃は感じることもなかった痛みも、たとえばパリのシャンゼリゼをおしゃれなハイヒールで歩けばきめんです。若い人には馴染みのない映画ですが『ローマの休日』のオードリー・ヘップバーンでなくても、こっそり靴を脱ぎたくなるでしょう。

●旅行にお勧めの靴は？

旅行は晴れの舞台ですが、日常を圧縮して持ち歩く行為でもありません。買った物から散歩、運動、レストラン、美術館までさまざまな場面が日程内に凝縮されています。複数の場面面で流用できるものを選んでトランクに詰め込みたいところです。靴も一足で済ませたいのが人情でしょう。

しかし旅行に良い万能靴というのは、世の中に存在しません。履き慣れた歩きやすい靴、おしゃれな靴(ハイヒール・パンプス)、部屋や乗り物で

履く室内履き用、最低3足は必要です。現地で購入する物は持って行かないのが一番ですが、靴は別です。

●トラブルを減らす工夫

男性には信じがたいことですが、パンプスを履く女性の8割が足の裏の痛みを訴えます。おしゃれな靴を履いて痛まない工夫は、おしゃれが必要な時以外履かないことです。寸前までは慣れた靴を履き、終わったらさっさと履き替えて、ホテルに帰ったら部屋履きに、これが一番の解決法です。減多にならなければ、おしゃれのチャンスですから、精一杯頑張っておしゃれをし、終わったら足をおわいがってください。

何足も靴を持って行くのはかさばりますが、靴下や下着など靴の中や隙間に詰め込める物は結構あります。靴の型崩れ防止にもなります。お茶やおせんべいより、もう一足の靴の方が旅行の良い思い出を作ります。

●足への負担が少ない歩き方

体重を減らすことが最大の解決策ですが、旅行に行くからといって急に痩せられません。特にヨーロッパの都市では石畳が多いので、日本で歩き慣れた靴でも足の裏が痛んだり、足首を捻りやすくなります。

趾(足の指)の付け根の痛む病気をモートン病と言いますが、日本では症

状のなかった人がモートン病にかかることがあります。この病気は足裏の脂肪が薄くなり骨が直接地面にぶつかって痛む病気ですから、脂肪の代わりに探さなくてはなりません。お腹の脂肪を移すわけにも行きませんが、スポンジ製の中敷き(足底板)を敷きましょう。医療用の足底板は数万円しますが、旅行中だけなので靴屋さんの店先にぶら下がっている千円程度の物で十分な効果があります。

●便利グッズ

便利というより必需品は携帯用靴べらです。一日中靴を履いているのはつらいので、機会があれば靴を脱ぎたいになります。人前で靴を脱ぐことは、昔は、はしたないとされていましたが、今はさほどではありません。さっさと脱いで、さっさと履くためには靴べらが便利です。

安手のバンドエイドも便利です。布製、防水、剥がれにくい高級品でなく、プラスチックでできた薄手の剥がれやすいものを選びましょう。靴擦れ、魚の目、まめ、爪の食い込み、なんでも効きます。靴擦れは足と靴の両側に、趾間の魚の目には両方の趾に貼って、滑りを良くします。

靴の革の柔軟剤も便利です。馬油は足と靴の両方に使え、革や皮を軟らかくします。

挑戦の数だけ、 保険がある。

To Be a Good Company



東京海上日動

