

# 足のトラブルが出るポイント

足のトラブルが出やすい2箇所をしっかりとチェックしよう

## POINT 1 爪

- ★角が食い込み始めた
- ★厚みが出てきた
- ★伸びにくくなってきた
- ★色が白く濁る、黒くなるなどの変色

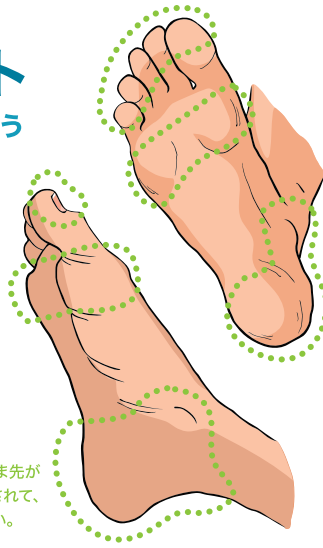
ムして、水虫などの感染症にかかると、爪の色が濁るなどのトラブルも。



## POINT 2 皮膚

- ★足の裏の角質、タコ、ウオノメ
- ★足の周囲の角質、タコ、ウオノメ
- ★指の背中(上部)にタコやウオノメ
- ★外反母趾
- ★内反小趾
- ★アーチの低下

足に合わない靴や、ヒールが高く、つま先が窮屈な靴を履いていると、足が圧迫されて、その部分の皮膚や爪が厚くなりやすい。



私がお答えします！

# 足にまつわる ウワサの真実

## VOL.07



フットクリエイト 代表  
櫻井寿美 さん

自身の足のトラブルから「足と靴」の仕事に興味を持ち、1996年2月にフットクリエイトを設立。「足と靴」との関わりについての研究を通じ、足元から健康を提唱している。自分の足で歩ける幸せを、多くの人へ伝えることがライフワーク。



## 「オーダーインソール」とは

扁平足や外反母趾、O・X脚など、個々の足の特徴をサポートするため、一人ひとりの足に合わせて設計し、製作した中敷のこと。足の仕組みや筋肉の動きを考慮したインソールは、歩行を快適にするだけでなく、足本来の動きや力を引き出すため、爪や皮膚の代謝もアップし、きれいな足に。

## 「市販品」と「オーダーインソール」の違い

「外反母趾」「O脚」サポートや、「有名な設計者が開発」とうたう市販品は、あくまで万人向けの工業製品。既製品の場合、例えば左右間違えて使用しても「害が出ない」ことが前提のため、おのずと効用にも限界が。個々の症状に合わせてつくるインソールとはまったく別なものだ。なお、「羊毛」「発熱」「ニオイ取り」といった季節・状況対応型のはインソールではなく、あくまで「中敷き」と考えよう。

足の形や厚みなどのスキャナー計測のほか、「前に傾きがち」「右足に重心がかかる」など、その人のクセや体のバランスも診断してインソールを設計。「歩きやすくなった」と評判で、幅広い年代のファンがいる。年に一度の無料診断など、アフターケアも万全。



## これまで足のトラブル知らず。

## でも最近、足の爪が切りにくくなってきました。

## 特に痛みはないので、大丈夫ですね？

## 視

力が落ちて爪がよく見えない、肥満でかがみにくいなどの理由があるのでしょうか？もしそういった理由がないのに、足の爪が切りにくいとしたら問題かもしれません。爪が変形する、厚くなるなど、爪が切りにくい状態になっているなら、トラブルのサインと考えられるからです。

まずは自分の足を観察してみましょう。爪と皮膚に変化はありませんか？上図で、足のトラブルを察知するポイントを確認してみてください。

痛みが出るまで、自分の足に無関心な人が多いように感じます。気になる箇所があっても、足の場合は「痛くなければいい」と放っておきがち。でも、いざ痛みが出たときは症状が進んでいて、骨格のゆがみや歩きにくさなど、深刻な問題につながるケースも多いのです。

足に対して、歯には敏感な人は多く、例えば皆さん、毎日、虫歯を防ぐために歯を磨きますよね。足も「未病」のうちに防ぐ。この視点が大事です。大事なのは大きなトラブルになる前のケアなのです。

病院では、病気になる前のケアは受けられません。違和感を感じたら、足と靴の専門店や、普段の靴と足をチェックしてもらってください。

もし特定の靴が原因なら、履くのやめて買い替えましょう。ただ、どの靴でも違和感があるようなら、あなたの足にトラブルが起こり始めている可能性があります。

足のトラブルの解決のために、私たち



お気軽にご相談ください



## フットクリエイト

京都市下京区間之町通上珠数屋町下ル打越町318  
☎ 075-365-3748 / 10時～18時 / 定休日：日・月・祝  
<http://www.footcreate.com>



最寄りバス停は「烏丸六条」

足と靴の専門店ができるひとつの提案は、個人の足の症状に合わせた「オーダーインソール」です。靴の中のバランスを調整することで、その人の足の筋肉や骨格の弱くなった部分をサポートできるからです。今、いろいろな会社様が様々なインソールを開発・販売していますが、次の3つのポイントをおさえたインソールを選びましょう。

- ① あなたの足や姿勢に応じたカスタマイズがされている。
- ② インソール設計の知識を持ち、それを製品に反映できる技術を持っている。
- ③ インソール販売後のアフタフォローができています。

大切なことは、個性性の高い足に対して、いかにカスタマイズできるかという視点です。

普段、なかなか足先まで意識がいけない人も多いでしょう。将来寝たきりにならない、一生歩ける足は「予防」の意識から始まります。