



# Dr. 林の 足のお悩み 相談室

## 「扁平足の対処法」

Q…扁平足なので、歩いているとすぐに疲れてしまいます。靴底に入れてシヨックを和らげるものなども活用してはいますがあまり効果がありません。何か対処法はありますか？

A…扁平足の場合、シヨックを和らげる「クッション」というよりは、土踏ますの辺りを上げて「サポート」してくれるような固めの素材（プラスチックなど）を市販のものから選びましょう。これでも痛む場合は、オーダーメイドで作る「足底板」をお勧めします。

「足底板」とは靴底に入れる「歩行矯正医療器具」のことで、足を目に例えると「足底板」は「メガネ」に相当します。メガネは、近眼でもかけている間は近

視を矯正してくれるように、足底板も扁平足などを矯正してくれ、履いている間は一時的に正常な足の形に戻してくれるものです。

市販のものとの違いは作り方で、まず座った姿勢で両足にギブスを巻いて固めて、乾燥させて型をとります。次に「バイオメカニカルテスト」という検査を行い、肩の位置や背骨の彎曲がないか、脚の長さの違いがどうか、腰の位置、股関節・ひざ・足のさまざまな角度を測り、不正常なところを見つけ、そこを何度くらい矯正したらよいかという綿密な処方箋を作ります。そして、先ほどの足の型にセメントを流し、足の形を再現して模型とし、そこから先生の処方

箋に基づいて、悪い足の構造を矯正するように手作業で足底板を作っていきます。ただ、単に足の型をとつても、「バイオメカニカルテスト」を正しくせずに行った板はお分かりのようにあまり効果がありませんので、通販などでスポンジの上に乗って、型をとって送れば足底板を送るというのもあるようですが、あまりお勧めしません。素材は、少々高価ですが、グラフィイトが薄くて強いのでさまざまな靴に入ります。また、扁平足でも足の痛くない人は、足底板は通常必要ありません。

(林 美香 / 41丁目メディカル 足病科形成手術専門医)

www.mikahayashi.com  
mail@mikahayashi.com