

Orthotics

「足底板」とは靴の中に敷く「医療歩行矯正器具」で、歩行時の足のタイミングを調節したり、足の底にかかる体重を均一にしたり、不正な骨の動きをコントロールしてくれる「賢い板」です。足を目に例えると、「足底板」は「メガネ」に相当するものです。目のレーザー手術と違って、メガネは悪い視力を治してはくれませんが、視力の悪い目でもメガネをかけている間は正常に見えるようにしてくれる矯正装置であり、足底板も同じように、足の整形の手術とは違い、既に存在している欠陥は治してはくれませんが、これを履いている間は「扁平足」や「外反母趾」など足の異常で、足の骨の構造が変形してしまっている足を一時的に矯正し、正常な足のように機能をサポートしてくれます。そのため、完全な「治療」とまではいきませんが、外反母趾などであれば更に「悪化」するのを防ぐ効果がありますし、まだ「外反母趾」がない方でも外反母趾にならないよう、「予防」も期待できます。（これは少し、眼鏡と異なる点ですね・・・）ただし、足底板を一度脱いでしまうとまた元の欠陥のある足に戻るため、眼鏡と同様、朝から夜まで行動している間は（室内でも）ベットに向かうまで使用するのが論理的にベストです。室内等で使用するスリッパ、サンダルなど、かかたがない履物では足底板が抜けてしまいますので使用できませんが、履く靴が変わっても足底板をそのまま取り出してまた違う靴に入れて使用が可能ですので、どなたでも簡単に使用できます。

「足底板」と言っても大きく分けて2種類あり、「オーダーメイド」と「プリファブ」という2種類のタイプの足底板があります。前者の「オーダーメイド」足底板は、足病専門医が自身の診察所（オフィス）で足底板を直接患者様に「処方」しているタイプの足底板です。ステップとして、まず専門医が患者様の、足の構造・動きなどを的確に判断・診察し、個人の足の型取り（キャスト）を行います。その型を足底板の製作所に送ると、まずはそこからセメントのような素材を埋め込み、実際の患者さんの足をリクリエイトすることから始めます。そして、足病専門医の処方箋に基づき、足の構造が悪い部分を直して、安定した足の「メガネ」作りが開始されます。私も学生時代、一度足底板の工場を拝見しました。グラフィットなど足底板の基盤になるのを高熱のオーブンで溶かして取り出し、熱いうちにリクリエイトしたセメントを足の型に乗せ、素早く切って、様々な矯正装置を加工して、とすべて手作業で、7、8人の技工士が各プロセス担当をして、ひとつの足底板が仕上がります。注文時から2週間後ほどでオーダーメイドとして届けられます。メリットはご自身がお持ちの症状によって、足底板を部分的に削ったり穴を開けたり、足底板の上に「アクセサリ」を足したりと、足底板にいろいろな追加や修正ができます。この「オーダーメイド」の足底板は、足底板として機能的に一番優れたものになります。デメリットとしてはオーダーメイドと手間隙がかかるためコストがかかるため、良いブランドのものなら最低でも\$400以上することです。その方の症状にもよって異なりますが、海外保険を含むほとんどの保険でカバーされますので、まずは私のオフィスに診察からお越しになってみてください。

一方、「プリファブ」の足底板のタイプは医師からの処方箋が不要、自分の足のサイズ（男用、女用別）だけでオーダーが可能です。私のオフィスにてすぐに購入が可能となりますので、「オーダーメイド」のように何週間も待つことなく、診察後すぐにその日から使い始められ痛みをやわらげてくれるという大きなメリットがあります。また、足の型が工場に送られて、ひとつずつ製造する必要がないため、マスプロダクション（大量生産）が可能になり、コストが「オーダーメイド」に比べて断然安いというのもうひとつのメリットです。ブランドにもよりますが、通常\$40ほどで購入できますし、最初の足底板として、「オーダーメイド」のものと同様の履いた感触は勿論少々劣りますが、足底板の感触を試し履きすることができます。「足底板の購入を勧められたが、何万円もするらしいし、払っただけの価値が本当にあるものなのか」、など最初はいろいろと購入前に不安がおありかと思えます。まずは足底板がどれくらい良いものなのか、あまりお金をかけずに自分に合うのかどうかと、実際に「プリファブ」を履いて実感し、気に入ったら自分の足にもっとフィットする「オーダーメイド」を注文されるのもよろしいかと思えます。「オーダーメイド」をご注文され、とりあえずこの痛みを今すぐ何とかしたいと希望される方で、オーダーメイドの足底板が届くまでの期間に一時的に使用されるのも良い考え方だと思います。ただし、これは典型的な人間の足の型を取ったものなので、平均に比べて土踏まずの高さが高い方や、足が幅広の方、足の大きさが極端に大きい方など、プリファブがトライできない方もいます。

