

脚の健康は全身の健康を支えます。

Vol. 44  
May.-June.2023

あ し 科  
ASHIKA  
Presented by Sato vein surgery clinic

サンダル、レインブーツは大丈夫？

静脈瘤に  
なりにくい靴選び



詳しくは中面をご覧ください。

# サンダル、レインブーツは大丈夫？ 静脈瘤になりにくい靴選び

下肢静脈瘤になりやすい職業のひとつに調理師が挙げられます。調理師は美容師や販売員の方と同じく立ち仕事なので、下肢に血液が溜まりやすく、たしかに静脈瘤になりやすいといえます。しかし、私の経験上、西洋料理のコックさんよりも和食の板前さんのほうが、より患者さんが多いようです。そして、その理由は履き物にあると考えられるのです。

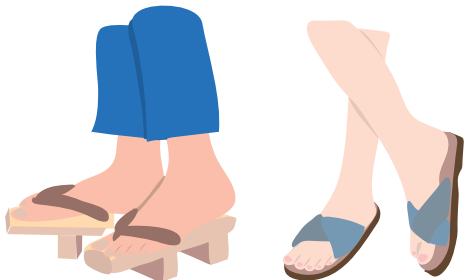
今回は、むくみやだるさ、静脈瘤と履き物の関係についてお話しします。



## 足の血流が悪くなる履き物とは？

和食の板前さんの履き物といえば、下駄や草履が思い浮かびます。お店によっては長靴のような調理靴を履いていることもあります。

下駄や草履は、かかとを覆う部分がないため、



靴と同じように歩くと脱げてしまいます。そのため爪先を上げて、足首をあまり動かさずに歩くことになり、これではふくらはぎのポンプ機能を働かせることができません。すると下肢の静脈に血液が溜まり、むくみやだるさが起きて、下肢静脈瘤になりやすくなるのです。

また、下駄や草履は底が硬く平らで、土踏まずのアーチを支える部分がありません。足首を動かさない上に、土踏まずの支えもないため、扁平足の原因にもなって、さらに足の状態を悪化させることがあります。

これらの条件は、夏のサンダルなどにもあてはまるものがあるので、注意が必要です。

## 長靴やレインブーツも要注意

調理師でなくとも、梅雨時になると長靴やレインブーツを履く機会が増えます。サイズがぴったりしているものはまだよいのですが、このような靴は少し余裕のあるサイズを選ぶことも多いようです。靴の中で指先が遊ぶと、爪先よりもかかとに重心がかかるため、やはり足首が動きにくくなり、ポンプ機能が働きません。

長靴やレインブーツには、もうひとつ問題があります。それは長時間履いていると、中に湿

気が溜まって高温になってしまうことです。靴の中で足先が温まると、足の甲の抜け道血管が開きます。すると、下肢の静脈の血流が増えて血液の流れが悪くなり、その結果、足がむくんでだるくなるのです。



## このような靴を履き続けると

先に挙げたものだけでなく、リラックスシューズと呼ばれる靴の中には、かかとの部分がなく、スリッパのような形のものがあります。また、締めつけられずに楽だからという理由で、大きなサイズの靴を履いている方もいるようです。

しかし、このような靴を日常的に履いていると、血流が悪くなるだけでなく、他にもいろいろとよくない影響が出てきます。

ぶかぶかの靴を履くと、靴の中で指が遊んでしまうので、歩くとき指先に必要以上の力が入ります。こうして歩いていると、やがて、くるぶしの内側の骨が飛び出してきて、足の裏のアーチがだんだんとなくなり、扁平足や外反母趾に

なります。いったん扁平足になると、だんだん足先が開くようになり（逆の「ハ」の字）、歩行姿勢が悪くなることで膝や腰の関節が変形する場合があります。

外反母趾や扁平足にならなくても、靴のせいで歩行姿勢が悪くなると、猫背になるなど全身によくない影響を与えることが多いのです。

また、スリッパのような形の靴は爪先に体重がかかります。履き続けると爪の変形や鶏眼（ウオノメ）の原因になるほか、足の裏のアーチを支えられないため、やはり扁平足や外反母趾になりやすいのです。



## むくみや静脈瘤を防ぎ、足の健康を守るには

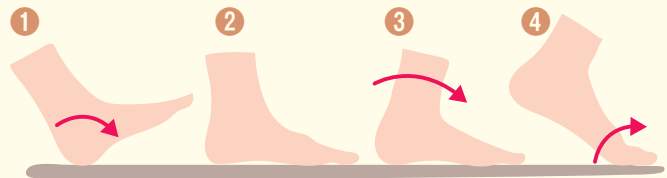
あまり締めつけがきついものは避けた方がよいですが、自分に合ったサイズの靴を選びましょう。レインシューズもぶかぶかのものより、適度にフィットするものを履くようにしてください。

また、通勤などで日常的に革靴を履く方は、中にインソールを敷くとよいでしょう。インソールはなるべく土踏まずをしっかり支える形のものを選ぶようにします。足の裏のアーチを作ることで、扁

平足や外反母趾になるのを防ぎます。

歩くときは、足首が動くように、かかとから爪先までをしっかりと使いましょう。足の甲のポンプ機能が働くことで血流がよくなり、むくみにくくなります。

### 正しい歩き方



# 院長室から

レインシューズを履くときの注意点についてもお話ししましたが、梅雨どきはむくみだけでなく、冷えに悩む方が増える時期です。

雨の日には気圧が下がります。すると、抜け道血管が開きやすくなるために血流が悪くなって、むくみや冷え、だるさの症状が現れます。それに加えてクーラーのせいで冷えることもあり、夏なのに足が冷たく感じるという方が多いのです。

室内にいるときは、冷え防止のための靴下を履く方もいるようですが、足先だけを過度に温めるのはよくありません。足の甲にテーピングをして薄手の靴下を履くとよいでしょう。

また、この時期になってもしもやけが治らないという方もいます。これは動脈硬化や膠原病などの疑いもあるので、医師の診察を受けるようにしてください。



## 診療のご案内

### 2023.5月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	休診	○●○	休診	休診	休診	休診
7	8	9	10	11	12	13
休診	休診	○●○	○●○	休診	○●○	○●○休診
14	15	16	17	18	19	20
休診	休診	○●○	○●○	休診	○●○	○●○休診
21	22	23	24	25	26	27
休診	休診	○●○	○●○	休診	○●○	○●○休診
28	29	30	31			
休診	休診	○●○	○●○			

### 2023.6月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				○●○休診	○●○	○●○休診
4	5	6	7	8	9	10
休診	休診	○●○	○●○	休診	○●○	○●○休診
11	12	13	14	15	16	17
休診	休診	○●○	○●○	休診	○●○	○●○休診
18	19	20	21	22	23	24
休診	休診	○●○	○●○	休診	○●○	○●○休診
25	26	27	28	29	30	
休診	休診	○●○	○●○	休診	○●○	

午前診 … 9:30~12:00 手術 … 13:00~17:00 午後診 … 17:00~19:30



医療法人 医友会

## サトウ心臓血管外科クリニック

〒606-8387 京都市左京区法林寺門前町37番  
アバンエスパス鴨川1F

TEL 075-762-1082 FAX 075-762-1083

<http://www.sato-vsc.com>

- 京都市営地下鉄東西線「三条京阪駅」下車 地下鉄2番出口正面
- 京阪電鉄「三条駅」下車9番出口東へ50m

