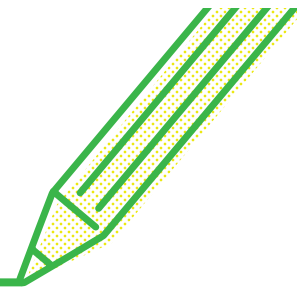




あなたの足の健康チェック!



人の足の耐用年数は50年ともいわれています。足のトラブルは、体全体の不調につながります。できるだけ長く健康な足で、生き生きとした毎日を送るために、まずはあなたの足の健康状態をチェックしてみましょう!

形・見た目

- 親指（足のゆび）の爪の両脇が内側に丸まって、皮膚に食い込んでいる
- 足の裏にタコやウオノメが頻繁にできる
- 親指が外側に曲がり、付け根が「く」の字に出っ張っている
- 足の甲を10秒ほど押すと、なかなか凹みが消えない

感覚

- 朝起きてから最初に歩き出すとき、かかるとに痛みを感じる
- フローリングの床を歩くと足の裏が痛い
- 指先にしびれや冷えを感じる
- 200～300m歩くとだるくて休憩したくなる



動作

- 足首が硬いため、すねが前側に倒れづらい
- つま先立ちで、かかとの上げ下ろしが10回できない
- 足を揃えてしゃがむと、かかとが浮いたり、後ろに転んだりしてしまう
- 足指をギュッと丸めたとき、甲にゴツゴツした骨の隆起が見えない

靴

- ぺたんこの靴よりもヒールのほうが楽
- 靴のかかとの内側がすり減っている
- 靴ひものある靴を履くときには、その都度靴ひもを結ばずに履いている
- つま先部分はピッタリ靴と足がフィットする靴を選んでいる

チェック結果へ



OKAMOTO SEIKOU

岡本製甲株式会社

LAFEET

診断結果

0~3個



おおむね良好

足の健康がきちんと維持されているようです。とはいえ今後、加齢とともにトラブルが起きるおそれも。足や靴の状態をよく観察して、適切なケアを心がけてください。

4~7個



油断は禁物

問題点が少ないとはいえ、足が少しずつ弱ってきているので安心はできません。毎日観察して不具合の兆候があれば、早めに対策を立てることが大切です。

8~11個



黄色信号が点灯

半数以上の症状にチェックがついたあなたは足寿命が短くなっている可能性が。靴の見直しなど、今日から改善策に取り組み、何歳になっても歩ける足を手に入れましょう。

12個以上



このままでは危険

数多くのトラブルを抱え、近い将来、歩けなくなるおそれがあります。足寿命が尽きる前に、専門医に相談しながらセルフケアを心がけ、足の元気を取り戻しましょう。



いつまでも
健康な足で
歩こう



世界中の足を守ることが
私たちの使命です。



岡本製甲
OKAMOTO SEIKOU



あなたの足の健康チェック！ <解説>



形・見た目

- 親指（足のゆび）の爪の両脇が内側に丸まって、皮膚に食い込んでいる
 - 巻爪や陥入爪が疑われます。
放置すると、皮膚が傷つき感染し腫れることがあります（爪周囲炎）
- 足の裏にタコやウオノメが頻繁にできる
 - 大きさや形が合っていない靴を履いていたり、ハイヒールを長時間履いていたりつま先など足の裏の一部に負担が大きくなっています。
放置するとタコやウオノメがどんどん硬くなって歩きづらくなるばかりでなく、体の土台となる足のアーチや体のバランスがさらに崩れていきます。
- 親指が外側に曲がり、付け根が「く」の字に出っ張っている
 - 外反母趾が疑われます。悪化が進むと根元がさらに出っ張り、指が上下に重なり、靴を履くことはおろか、歩くことさえ困難になります。
重症化すると、手術が必要となる場合もあります。
- 足の甲を10秒ほど押すと、なかなか凹みが消えない
 - 足のむくみが疑われます。むくみを放置すると足のむくみで歩きにくい、体がだるい、重い、疲れが取れにくくなるなどの症状につながってしまいます。
一時的ではなく、慢性的に足がむくむ「慢性下肢浮腫」になる可能性も。
足の血管の病気「下肢静脈瘤」にも注意が必要です。

感覚

- 朝起きてから最初に歩き出すとき、かかとに痛みを感じる
 - 足底腱膜炎が疑われます。
放置すると範囲が広がり痛みが強くなって歩くことも困難になってしまいます。
- フローリングの床を歩くと足の裏が痛い
 - 足底筋膜炎が疑われます。放置すると範囲が広がり痛みが強くなって歩くことも困難になってしまいます。その他タコや、ウオノメも疑われます。
また年齢と共に足裏の脂肪が少なくなり、痛みが出てくることもあります。
- 指先にしびれや冷えを感じる
 - 血管が圧迫されることで、末梢神経への血流障害が疑われます。放置すると、足だけでなく、脳や心臓などにもさまざまな危険が伴う可能性もあります。
- 200～300m歩くとだるくて休憩したくなる
 - 間欠性跛行が疑われます。間欠性跛行の原因として、神経性と血管性の2種類の疾患が疑われます。放置すると、原因となっている血管や神経の病気を進行・悪化させてしまいます。血流性の病気の場合、歩かなくても痛みが出る安静時痛や、足が腐ってしまう壊疽に至る危険性もあります。



あなたの足の健康チェック！ <解説>



動作

- 足首が硬いため、すねが前側に倒れづらい
→ アキレス腱が硬くなっています。放置すると、どんどん硬くなり、足にうまく力が伝わらず、歩きにくくなったり、転倒したり、様々な弊害が出てきます。
- つま先立ちで、かかとの上げ下ろしが 10 回できない
→ アキレス腱からふくらはぎの筋肉が、日ごろ使えていない可能性があります。特にふくらはぎは「第二の心臓」と呼ばれており、ふくらはぎの筋力が衰えると、血流が滞り、冷えに繋がったり、足がつりやすくなったり、下肢静脈瘤などの病態に繋がる可能性もあります。
- 足を揃えてしゃがむと、かかとの浮いたり、後ろに転んだりしてしまう
→ アキレス腱が硬くなっています。
- 足指をギュッと丸めたとき、甲にゴツゴツした骨の隆起が見えない
→ 足のゆびが使えていない可能性があります。足のゆびがしっかり使えないと足ゆびが浮きやすくなり、扁平足や外反母趾になりやすいと言われています。

靴

- ぺたんこの靴よりもヒールのほうが楽
→ 扁平足の可能性があります。扁平足は日常生活のなかで直接的なトラブルとなることはほとんどありませんが、疲れやすい・体がだるい・膝が痛い・肩凝り・足が重いなどの症状が出てくる可能性もあります。
- 靴のかかとの内側がすり減っている
→ 足のアーチが崩れた回内足が疑われます。回内足を放置すると、外反母趾、足底筋膜炎、O脚・X脚など様々な症状が起こる可能性があります。
- 靴ひものある靴を履くときには、その都度靴ひもを結ばずに履いている
→ しっかり、その都度靴ひもを結ぶことで、しっかり足をホールドすることができます。また、その都度結ばずに履ける靴は、サイズが大きいことが多く自分の足に合っていない可能性があります。
- つま先部分はピッタリ靴と足がフィットする靴を選んでいる
→ 1 cm程度（大人）の捨て寸があり、足ゆびの動きを妨げない靴を選びましょう。つま先部分に余裕がないと、ゆびを曲げたり、正しい歩行ができなくなったりします。大きすぎても靴の中で足が余計に動いてしまい、疲れやすかったり、足を痛めたりしてしまいます。

※ 本チェックは専門医監修の基作成しておりますが、明確な診断には専門医の診察が必要です。
あくまで健康状態の目安としてお使いください。