

今月の健康ナビ Q&A

足先のしびれ

今月の痛みの相談は20代の事務職の女性から。「足先がしびれることが多い」というものだ。さっそく、ソフィア整骨院の古川ぶんと先生に、この痛みのメカニズムと解消法について教えてもらった。

Q 足先がしびれることがしばしばあります。糖尿病の初期症状にも手足のしびれがあるというので不安です。このしびれの原因はどこにあるのですか。

A しびれは長時間の正座後などに生じるよう

に、血管が圧迫されて局所が血流不全を起こし、細胞が酸欠になることで生じます。そのため、ハイヒールのようなつま先を圧迫しやすい靴を履いていると、足先などにしびれが生じやすくなります。実際、足先のしびれで来院される患者さんは、ハイヒールを頻繁に履いていたり、靴が足に合っていないため、足裏にタコなどができていたりすることが多いです。内科では糖尿病の初期症状、整形外科では骨の異常を指摘される場合がありますが、まずは、日頃から足が靴で圧迫されていないかどうかチェックしてみてください。

Q どのような靴を履くといいのでしょうか。

A できれば足が圧迫されず、足裏全体に圧力が分散するようなスニーカータイプの靴をおすすめします。また、鼻緒のついたサンダル（ビーチサンダル）もいいと思います。そして、靴下は5本指ソックスに替えるといいかもしれません。一方、高いヒールの靴はできるだけ避けましょう。



また、海外ブランドの靴なども日本人の足の形にフィットしているとはいえないので、注意したほうがいいと思います。

Q 仕事柄、ハイヒールを履く機会が多いのですが、足のしびれをラクにする方法は

ないでしょうか。

A 慢性的に足先のしびれが生じる人には、ゴルフボールマッサージをすすめていきます。ゴルフボールを床に置いて、足の裏で踏みつけて転がすというシンプルなマッサージです。とくに痛みが生じる箇所を集中的にマッサージすると、足裏全体の血行が良くなり、しびれが生じにくくなります。仕事の合間や帰宅後にこのマッサージを行い、しびれが解消した人もいます。是非試してみてください。



●問い合わせ
ソフィア整骨院
〒166-0012

東京都杉並区和田3-58-9
パークサイド東高円寺1F
☎03-3314-1276

<http://www4.ocn.ne.jp/sophias/>



◆古川ぶんと◆

1973年生まれ。大学卒業後、柔道整復師の国家資格を取得。厳しい研修生活の後、複数の整骨院で分院長を経験。06年12月に、痛み専門・筋肉治療専門の「ソフィア整骨院」を開院