

参加
無料

One Step Further

もう一步、その先へ

足を守り、歩行を守る100年人生

日時：2024年11月30日(土) 15:00-16:30

場所：神戸国際会議場 地下1階 メインホール（第1会場）

*受付：当日14：30に1階の受付に直接お越しください。

司会

東 信良（旭川医科大学病院） 佐藤 勝彦（札幌心臓血管クリニック）
寺師 浩人（神戸大学）

講師

1. 足病って何？あなたの血管、神経は大丈夫？

東 信良（旭川医科大学病院）

2. 足を守り、歩行を守る100年人生

辻 依子（神戸大学）

3. 足のお手入れの基本

大場マッキー広美（一般社団法人フットヘルパー協会）

4. 足育の心得：子ども靴選びの新基準

伊藤 笑子（日独小児靴学研究会/合同会社フェルゼ）



あし丸君の
キーホルダーが
もらえるよ

講師への質問は、
事前にメールで
ほしいな

足を守り、歩行を守る100年人生

1. 足病って何？あなたの血管、神経は大丈夫？

東 信良（旭川医科大学病院）

足は、日々の起立や歩行を支える大切な部分ですが、「足病」という言葉自体、日常生活ではほとんど使われない言葉だと思いますし、足に関心をもっている人は少ないのではないのでしょうか。

しかし、一旦、足を痛めたりすると、途端に日常生活に大きな支障をきたすことは皆さん、多かれ少なかれ御経験されていると思います。

日常生活を脅かす足病は、①糖尿病性足病変、②末梢動脈疾患、③慢性静脈不全症、④腎不全に伴う足病変、⑤下肢リンパ浮腫、⑥膠原病による足病変、⑦神経性疾患による足病変の7つの病態に分類されます。特に、血行障害や神経障害が、足病に大いに関係しております。

血行障害は、主として動脈硬化症や糖尿病などによる動脈系の障害と慢性静脈不全症による静脈系の障害を含みます。足にキズができてなかなか治らない場合には要注意です。

また、歩いている最中に筋肉痛が起きて立ち止まらなければならないということはありませんか？血行障害とは思わず、「年のせいだ」と思っている方はいらっしゃいませんか？

神経は足を守り、快適に歩行する上で必須の存在です。神経が鈍って、例えば、靴の中に石が入っても気づかず、足にキズができていても気にしていない糖尿病の方が少なくありません。糖尿病の場合、痛みを感じにくいだけでなく、神経障害は足の変形も起こします。

各種足病による足の慢性的な障害は歩行障害を引き起こし、歩行機能の衰えは、寿命にも関わることがわかっています。普段、酷使している自分の足に関心を持って、キズがないか、変形はないか、爪は大丈夫か、時々自分の足を見ている、また、家族の足を見てあげるのも良いでしょう。

今回の市民公開シンポジウムを契機に、足に関心をもつ大切さが伝わることを願っています！

2. 足を守り、歩行を守る大切さ

辻 依子（神戸大学）

「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」である健康寿命は、平均寿命よりも男性で8年、女性で12年短いです。

すなわち、その間日常生活が制限された不健康な期間を過ごしていることになります。

日常生活が制限される要因としてフレイルがある。その予防には適度な負荷をかけた運動が効果的です。健康に自分らしい生活を送るためにも足を守り、歩行を守ることが大切です。

3. 足のお手入れの基本

大場 マッキー 広美

（一般社団法人フットヘルパー協会）

足は私たちの日常生活で最も使用される部分の一つであり、健康維持のためには非常に重要です。

適切な足のお手入れを行うことで、痛みや感染症を防ぎ、快適な生活を送ることができます。

①足を清潔に保つ、②保湿、③爪のお手入れ、④適切な靴を選ぶ、⑤足の運動、以上の5つを行いましょう。

足の健康を保つために簡単ではありますがお話をさせて頂きます。

4. 足育の心得 子ども靴選びの新基準

伊藤 笑子

（日独小児靴学研究会/合同会社フェルゼ）

ヒトの一生の健康を考える時、歩行機能の維持は重要です。生後一年半ほどで歩行可能となると裸足ではなく靴を履く機会も増え、足の成長と歩行に影響を及ぼしていきます。

そこで、今まで主観で語られてきた靴の良し悪しに対し、当会発刊の『小児靴の手引き書』にて靴の役割と機能、選択基準を明らかにしました。

現代の子どもの足と靴を取り巻く問題を踏まえ、履き易さ、価格の安さという観点を变える靴選びの新基準を役立てていただけると幸いです。