

# 足の痛み対策 《はきもの》

子供が運動をしたりすると足の先が痛くなってしまいますので靴や中敷で良い物がないかまた探してみようかと思っています



デッキシューズ用靴下  
(靴下専門店Tabio)



下駄



ボアつきクロックス

靴下で締め付けられると痛くなるので、丈の短いデッキシューズ用靴下を使っています

下駄を愛用

一年中サンダルを履いています

冬の寒い時は、ボアつきのクロックスがお気に入りです

## 患者さんから寄せられた靴を選ぶ時のこだわり

- ・通気性のよいもの
- ・軽いもの
- ・柔らかいもの
- ・ピタッとフィットするもの
- ・少し大きめのもの

## どんな痛み？

- ・手が燃えているよう
- ・熱いフライパンの上を裸足で歩く感じ
- ・無数の針が手の中に入っているよう  
などなど。

患者さんによって様々です。

## 患者さんからのメッセージ

<20代男性患者さん>

少し余裕を持って、少し大きめのサイズを選んでいきます。痛い時に靴で締め付けられる感じが嫌なので。あとは蒸れて足の熱が籠らない？ようにヒモを緩める。

靴下専門店のサイトでデッキシューズ用靴下を販売しています。スニーカーソックスより足回りの高さ？が低いので 多少は足への負担を軽減できるかと思えます。なによりお洒落なのでオススメです。

<30代男性患者さん>

夏はもちろん、冬もサンダルを愛用しています。冬はクロックスの冬物がフカフカしていて温かく、お気に入りです。長く歩いたり疲れたりすると、足が腫れたように甲が高くなるため、靴だときつくなります。

<30代男性患者さん>

思えば靴はそれなりに吟味して買っているように思います。足が痛いからかもしれません。

買うなら、通気性の良いもの。それと軽いもの。スウエードで通気のための穴が空いているものを今は履いています。

それと痛い時は擦れる感触が辛いので前後のサイズと、形はできるだけピッタリするもの、僕の場合はつま先は幅広く、土踏まずの部分で底と側面からしっかり持ち上げてくれる靴が良いように思います。

## アイデア募集！

患者さんがなにげなく当たり前に行っている工夫が、他の患者さんの役に立つことがあります  
みなさんのアイデア、ぜひ聞かせてください。