

# 靴外来・百貨店のシュー 足の痛みに悩む 働き女子が挑戦！

深刻な靴悩みの人には  
**靴外来**

両国あしのクリニック靴外来で  
奥田美佐子医師に診てもらい、  
インソールを作成した。



**M.S.さん(31歳)  
が体験！**

オシャレはガマン！  
パンプスは痛いのが  
当たり前だと思っていたけれど、足裏  
のタコ、足指の付け根やかかどにでき  
たボココとした出っ張りが最近気にな  
り始めた。



## 1 医師の診断

問診や触診で痛みやしびれ、タコ  
やウオノメ、爪の状態、足の変形  
箇所を細かく診察していく。足裏が  
映る鏡つきの台に乗ると、荷重時  
の足裏の様子も調べられる。



足裏が丸見え！ 足指の付け根近くと  
かかどとで全体重を支えている

## 2 レントゲン撮影

上下横と様々な角度から足をレ  
ントゲン撮影し、骨の状態を詳  
細にチェック。こんな体勢で、  
それも足のレントゲンを撮った  
のは初めて！



## 3 レントゲンを もとに医師の説明

土踏まずが高い凹足(おうそく)で、  
足の前部とかかと部に負担がかか  
るそう。靴のかかと部分で圧迫さ  
れ、アキレス腱の後ろにある滑液  
包(かつえきぼう)という部分が  
炎症を起こし少し腫れている。横  
アーチが崩れて開張足気味でタコ  
やウオノメの原因になっているそう。



費用は  
●インソールのみ(保険適応の場合) 約9000円  
●靴+インソール(保険適応の場合) 約1万9000円～  
※靴外来は提携病院の「あやせ駅前整形外科・  
内科」でも実施している。

## 4 義肢装具士による 足の型どり

立ち上がって足に体重がかかっ  
た状態で、平面と立体で足の型  
どり。サイズや形がわかるだけ  
でなく、負担がかかっている場  
所やアーチの高さも一目瞭然。



## 5 シューマイスターに よる足チェック

型を確認した靴職人が足を触っ  
て状態を細かく見ていく。痛み  
の箇所やいつもの靴の気になる  
点を聞き、インソールに反映す  
べきポイントを確認する。靴選  
びのアドバイスもしてくれる。



## 6 2週間後 インソール完成

データをもとに、足裏のアーチ  
をしっかりと支えるオリジナル  
インソールが完成。「ツボを押され  
ているような気持ちよさ！ 足の  
負担が少なく長距離を楽に歩け  
そう」と感動。

