

座長:上野陽一郎 (長良医療センター病院長)

2012年3月24日(土)午後1時~午後3時15分

1. 「足に優しい靴づくり、靴選び」

講師:大平吉夫先生(日本フットケアサービス株式会社)

私共は、この5年間で延べ約15000名の患者さまに、靴や足底装具(中敷き)を医療用として製作し装着させていただきました。これらの患者さまの多くは、今、世界中で問題になっている、糖尿病や足の血流不足により、足に傷や変形を負った患者さま方です。これら患者さまによく聞く話の1つに「昨日までなにもなかったのに、今日、足を見たら傷ができていた。なぜか分からない。」この方々の傷になる原因は、履物(靴・スリッパ・サンダル)が、自分の足の形や症状に合ったものを選んで、履けていないことが、多くの傷を発症させる1つとなっております。つまり靴選びを間違えなければ、傷の発症を防げた可能性があるということです。このような機会を頂きましたので、症例を提示させていただきながら、予防の重要性や靴の選びのポイントなどのお話をさせて頂きたいと思っております。



2. 「足のむくみはどう治療するの？」

講師:仁科健先生(天理よろず相談所病院心臓外科)

足のむくみを経験された方は多数おられると思います。人間は立位で歩行をする生活を行っていますので、足を動かすために酸素や栄養を必要とします。その運搬には血液が関与しており、血液は下肢の組織に栄養素を送り届けた後、最も下方にある下肢から心臓に戻らなければなりません。重力に逆らって血液を心臓に送るシステムに静脈とリンパ管が活躍してくれています。しかし、このシステムの障害により、病的なむくみや倦怠感などの日常生活に不快な症状を引き起こします。今回は原因疾患である静脈瘤やリンパ浮腫に対する理解を深めることで、生活レベルの向上につなげていただければと思っております。



3. 「糖尿病と食事(足病変の予防のために)」

講師:芳本信子先生(名古屋文理大学短期大学部)

4人に1人は糖尿病(予備軍も含めて)と報告され、いまや糖尿病は日本人の国民病とも言われています。じつは、糖尿病が進行しますと神経の働きにも影響を及ぼし、その結果、神経を介して脳と情報をやりとりしている体のさまざまな場所に、いろいろ障害をもたらします。私達のQOLを維持する最も大事な手足にしびれをきたし、足に壊疽(えそ)を生じて切除せざるを得ない場合もあります。そうならないためにも、毎日適切な食生活と適度な運動で糖尿病を予防し、健康な生活を維持しましょう。



座長： 半田宣弘 （長良医療センター心臓血管外科部長）
2012年3月24日(土)午後3時30分～午後5時

4. 「ウジ虫が足の傷を治すってほんとですか!？」

講師：高瀬仁志(株式会社バイオセラピーメディカル)

食生活の欧米化による糖尿病人口の増加とともに、足の傷が腐敗を起こす糖尿病性壊疽が国内で増えてきており、重症化すると従来の治療方法では治すことができず大きな問題になっています。このような症例に対して近年注目されているのが無菌化したウジに傷をきれいにさせるマゴット治療で、全国の病院で行われるようになってきました。当日はこの治療のメカニズムを解説し、実際に治療が行なわれた症例を紹介します。



5. 「足の病気を知ろう! 〜元気に歩き続けるためのコツ〜」

講師：竹内一馬:那珂川病院 血管外科

(NPO 法人 足もと健康サポートねっと)

元気に歩けることは、高齢者の転倒予防や骨密度の維持、心身の健康維持、心臓血管病（脳梗塞、心筋梗塞、閉塞性動脈硬化症）の発症予防などにとっても重要なことです。このようなことから、高齢者に対してのフットケアは重要な課題であると考えます。

皆様それぞれが、自分の足の状態を良く知り、足のトラブルが発生したときに、日頃から相談できる病院や信頼できる靴店を作っておくことは大切なことです。病気が悪くなって病院に駆け込むのではなく、今回、お話するような足の病気があることやその予防法・治療法があることを知っていただきたいと思います。



「市民展示、体験コーナー」

市民への公開講座が行われている時間帯、別室で市民が体験できる足の健康チェックの体験コーナーを開設しています。自分の歩き方チェック、「私はどんな歩き方?」、足先への血流は十分あるか?、神経の伝道速度の測定、動脈硬化、血管年齢、また靴づくりのデータとなるフットプリントのチェックなどもできます。皆さん楽しく足の健康チェックを行ってみませんか?

場所：じゅうろくプラザ5階会議室

展示コーナー