

## 脚長差へのアプローチ

靴やインソールを作る仕事には、足の採型(計測)だけでなく、膝の傾きや「脚長差」があるかないか、腰から下の左右の脚のバランスも見なければ、その人にとって健康のための良い靴は作れない。

「脚長差」とは、骨盤(腸骨)を平行にしたときに、左右の脚の長さがずれている状態をいい、概ね1 cm以上の脚長差がついてしまった場合は、体のアライメントが崩れるために、様々な悪影響が出てくる。脚長差があると、足や足関節に崩れが出る人もいれば、膝に悪影響が出ている人、股関節が悪くなる人、または股関節が悪いので脚長差が生じている人も、逆に腰から下は問題ないが、その上の背骨や肩の骨が歪んでいるなど、とにかく脚長差の悪影響は全身に及ぶので、何とかしなければならない。

それで整形靴の調整では主に、インソールや靴底の加工によって、短いほうを補高する。セミナーでそのような話をすると、必ず「何センチの脚長差がある人に何センチの補高をすればよいのか？」という質問を受けるが、この答えが1つではないので難しい。

主だった技術専門書では「概ね半分」つまり、2 cmあった人は1 cm、5 cmあった人は2.5 cm、という無難な回答が書かれている。事実、私が習ったドイツの35年前の教科書にもそのように書かれていた。しかし、現場で20年以上マイスターとして、人の足を見て、靴を作っていると、多くの場合その数字は当てはまらない。あえて私に答えを求めると「いつ、どんな理由で脚長差ができ、何年間その状態が続き、今は何歳なのか？という条件ごとであれば、概ねの数字をいえる」という答えになる。

例えば、ポリオや先天性股関節脱臼などで、5 cm以上の脚長差を持ち暮らしていた80代の方が、「いよいよ歩けなくなったので…」と来られても、先ほど触れたように背骨も膝も曲がっていて、脚長差を半分埋めたところで、まったく歩けなくなる。せいぜい1 cmほどの補高と足や膝が楽に感じる角度を付けてしばらく履いていただき様子を見る。逆に、股関節手術などをしたためにできた3 cmの脚長差で、手術後歩きにくくなったとって来られた50代の方には、3 cmの補高をし、元のバランスに戻してあげれば歩きやすくなる。このとき、ただ単に高さを揃えるだけでなく、その人の足運びが一番楽になるようなローリング底に加工するなど、高さプラス $\alpha$ の加工をセットで行う。

人の体の関節は、足の裏から頭の先まですべてつながっているため、1つでもバランスが崩れると、思いもよらない離れた場所に影響が出ることもしばしばなので、脚長差だけを見て加工の内容を決めることは決してしない。少なくとも、足裏、足関節、膝、股関節のバランスをすべて良い方向に導く方法を考え、ときには肩のバランスまでも考慮して靴を作る。

また、脚長差の定義は、単に骨の長さを測り何センチ違うという脚長差だけを指す人もいるが、筆者の場合は股関節脱臼や関節のねじれなど、いわゆる見せかけの脚長差も補高の対象とする。靴技術者にとっては、実際に体を支える土台が傾いている状態を何とかすることが何より大切だからだ。

脚長差のある人の足の変形や問題の多くは、脚の長い側に起こる。人は歩くときに、長いほうにより多くの体重が乗りやすく日々の負担が増えるからだ。なので、特に脚長差を意識せず暮らしてきた人でも、足を見て、片方だけ外反母趾と扁平足がひどく、同じ側の膝が痛い、などと相談されると、概ね脚長差を疑う(図1)。果たして、水平器具で骨盤を測ってみる(図2)と脚長差がある。それが、例え5 mm程度の小さな差であっても、脚の長いほうと足・膝の痛みや変形のある側が同じ場合は、脚長差の悪影響が出ていると判断し、補高をする。大抵の人が、楽になったと笑顔を見せてくれる。このように、例え5 mmの

脚長差でもその人の人生に及ぼす影響は計り知れない。

もしも、私の整形靴技術が日本の常識と違っているとしたら、“膝から下の靴と装具” 専門のマイスターとして、多くの人の足を見続け、整形靴技術者を育ててきた 20 数年間の中で、足だけを見ず体全体を見ることも続けてきた結果の技術によるものと考える。

(Rieche Karsten, 大沼 幸江)

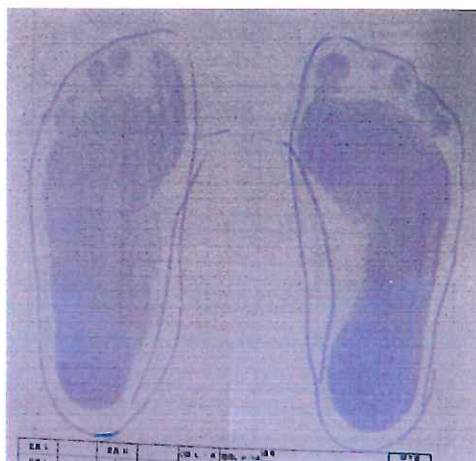


図1 脚長差フットプリント

脚長差があると左右で足裏の形が違ってでることもある。通常長い方の足裏のアーチがつぶれやすい。



図2 計測の実際

脚長差を正確に測るには、脚の骨全体の X 線写真などが必要。筆者の場合はパラサナー(水平器具)を使い骨盤(腸骨)の上に乗せ平行を計り、くるぶしの位置を見るなど、概ね 2 つ以上のテストをして判断する。