

MDAレポート

No.9号

2010年10月19日

足と健康について（1）



健康は足から

老人が若い人たちと一緒に働き、元気に人生を楽しめたら、これほど幸福なことはありません。それには、常に健康に留意して、老化を防ぐことが大切です。

最近、老化を防ぎ、若さを保つ方法として、「歩くこと」と「走ること」がにわかに注目を集めるようになりました。本号から数回にわたって、とくに「歩くこと」に焦点を合わせ、正しい歩き方について考えて行きたいと思います。

「歩くこと」が健康に良いことは、今日ですすでに常識とされ、「無理なくやせる歩き方」

「歩くだけで血糖値、中性脂肪値が下がる」、「血圧を下げる歩き方」、「自律神経失調症が治る歩き方」など、歩き方次第では病気が治ると、その道の権威者によって数多くの書物が著されています。

多い技術論

しかし、いずれの書物を読んでも、「歩くこと」と「歩き方」が混同されているくらいがあります。少し例を挙げてみますと、「体重65kgの人が分速107mのスピードで歩くのと、体重65kgの人が分速92mで歩くのと、そのエネルギー消費量は同じである」、「大胆でなるべく早く歩く。そして、やや身体を傾むけて歩くスピードが出る」、「一日一回、1.5kmを約15分かけて歩く。歩き始めて2、3日はとても苦しいが、一週間も続けると楽になる」、「体力の60%で歩け」などなど。

以上のように、これらで述べられていることはいずれも、ただ「歩くこと」のための技術論か、ないしは歩行不足を補って身体を鍛えるということだけであって、健康のためにはどのような「歩き方」をすべきかについては、少しも触れられていません。

機能無視の履物

今回は、正しい歩き方にとって、その前提条件となるものといってもよい、非常に大切な履物について簡単に触れてみたいと思います。四ツ足動物であった人間が、両足で立ち、歩行するようになった歴史は、すでに久しいものがありますが、また裸足で歩く習慣から、履物を用いるようになってからも、かなりの年月を経ております。しかし、その間履物も幾多の変遷をくり返したものの、近年ほど履物が足の入れ物としての機能しか考えずにつくられたことはなかったように思えます。

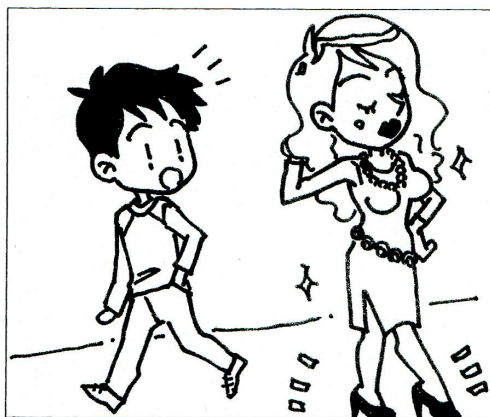
つまり、歩くという人間の機能など全く無視して、ただ表面的なファッションのみを迫ったような履物がいかに多いかということです。

全身に影響する履物

これは、とくに日本人の間において、足や履物を軽視する傾向があったことにも一端の責任があります。やはりその責任のほとんどは履物業者が負はねばならないことはいまでもありません。ただ売ればよいという考え方で、流行ばかりを追う。ではいったい良い履物とは何かというと、最高級の革を使ってあるとか、仕立てがいいとかといったことばかりで、そこには“人間のために”といった配慮など全くありません。履物は床の間に飾ってながめるものではなく、履く人間の全体重を支え、そして歩くという、非常に大切で、しかも過酷な条件を満たさねばならないものなのです。

したがって、この機能を無視したような履物は、歩行不足や悪い歩き方を助長させると同時に、足の骨格を変形させ、血液の循環障害によって靭帯と筋肉の硬化を招きます。また、これらの障害は足だけにとどまらず、必然的に心臓、肝臓、肺臓、腎臓、胃腸などの内臓器官にも大きな影響を及ぼし、全身に不調を来す原因となるのです。

私たち消費者は、いま少し足元に注目し、履物の重要性を再認識すべきではないでしょうか。



そして、流行ばかりの中身の無い商品にははっきりと拒否反応を示し、履物本来の機能を備えたものを選ぶべきだと考えます。

神経反射点と血行

足には、心臓、胃腸、腰部、骨盤内の臓器などにつながる一種の神経反射点があり、それを刺激することによって足の血行をよくして、病気の治療を著しく促進し、さらに健康や美容にも素晴らしい効果があることが認められます。

この神経反射点は歩行によって刺激を受けますので、歩き方が悪かったり、あるいは指、土ふまず、かかとの形態に欠陥があったりすると、足の機能を十分に活かすことができず、健康に支障をきたすこととなります。また、血液の循環をみますと、動脈循環は心臓の圧力作用で行なわれ、末梢の毛細血管部では毛細管現象が作用し、静脈循環は筋肉の作用で行なわれますが、この筋肉の作用については、足の運動が大きな役割を果たしています。

このように足は、人間の健康にとって極めて大切な器官であるにもかかわらず、これまで「正しい足はこうあるべきである」という具体的な説明がはっきりされておらず、むしろ軽視される観さえあったことは、甚だ遺憾なことです。

同時に、毎日使用している履物に関する健康面からの研究もまた、ほとんどないがしろにされたままでしたが、今後は医学的見地から大いに考慮されなければならない問題だと想われます。足の静脈還血の不全は、局所的に酸性老廃

物質の滞積を起こしますが、この物質はいわゆる毒素的成分ですから、はじめは足がだるい、重い、といった兆候があらわれてきます。そして、これが関節などに集中しますと、そこに神経痛、リュウマチ、関節炎などの病気が起きてきます。またこの物質が肝臓に流れ込んできますと、それを処理するために、解毒能力を余分に働かせることになるので、肝臓は過労に陥り、その機能が低下してきます。

足の血液の循環が悪くなった場合、その被害を直接蒙む器官は腎臓であり、腎臓に故障が起きると、膝の下方内側あるいは前下方に痛みを感じるようになり、かかとの前方を押すと嫌な痛みを感じるようになります。また、かかとの筋肉や直腸が硬くなり、筋肉に弾力がなくなって、便秘を起こす原因にもなります。

歩行不足などによる病状

歩行不足、足の不正、悪い歩行などは、以上のほかにも身体の各部に悪影響をおよぼしますが、直接局所的な病状をまとめてみますと、つぎのような点が指摘されます。

- 足がだるい、重い、疲れる、太くなる、圧痛を感じる。
- 油足で湿り、臭い。
- 水虫になったり、湿疹が出たりする。
- 足の関節が固くなり、回転がぎこちなくなると、転びやすく、またその部分が腫れる。
- 足が冷えたり、逆にほてったりする。
- 血圧が高くなったり、低くなったりする。
- 足の裏の知覚異常が起こる。

さらに循環器障害を起こし血液が濁り、そうなりますと故障は足だけにとどまらず、内臓諸器管にも波及して全身に不調を招くこととなります。

足と健康について(2)につづく

※MDAレポートは皆様のミニコミです。MDAレポートに関するご批判、ご意見ご提言、皆様の体験レポート(家庭用、工業用)あるいはご質問など何でも結構です。書欄にて当社までお寄せください。

〒921-8831

石川県石川郡野々市町下林4-499-2

丸子電子株式会社

TEL<076>246-6806

FAX<076>248-0103

MDA特性総合研究所

TEL<076>246-6863