

脊柱管狭窄症 足底筋膜炎 外反母趾 モートン病

足裏のしびれの痛み

原因も治し方もわかるセルフケア大全

足裏などのしびれ・痛みの正体も治し方もわかる！

足裏の原因診断チャート

原因1 脊柱管狭窄症

9割超の人が改善！
間欠性跛行も解消した **お尻ゆらし**

原因2 足底筋膜炎

歩きはじめの痛みが
消え足首の痛みも改善！ **足裏セルフ整体**

原因3 坐骨神経痛

足・太ももの痛み
しびれが解消する **太もも絞り**

原因4 モートン病

足指のつけ根の
痛みが取れる **足の中指テビク**

原因5 足根管症候群 **チク療法**

原因6 外反母趾 **足指包帯**

原因7 内反小趾 **ゆるゆる屈伸**

原因8 閉塞性動脈硬化症 **41度C入浴法**

何をやっても治らない！

足裏痛の隠れ原因

発痛血管を解消して
痛みを消す

15秒押圧

足首の関節が
すり減って起こる

足首の痛み

足首サラシ

アキレス腱炎には
足首手当て

こむら返り

による激痛が退く

ふくらはぎ絞り

脊柱管狭窄症や圧迫
骨折のしびれを退ける

1分壁立ち

ベテラン専門医の診察を受けられる

全国の主 **足の専門外来** 病医院リスト

全国の主な足の専門外来一覧

	病医院名および専門外来	所在地	電話番号
関東	東京慈恵会医科大学葛飾医療センター 足の外科	東京都葛飾区青戸6-41-2	03-3603-2111
	聖マリアンナ医科大学 整形外科学講座 足の外科	神奈川県川崎市宮前区菅生2-16-1	044-977-8111
	済生会横浜市東部病院 フットケア外来	神奈川県横浜市鶴見区下末吉3-6-1	045-576-3000
	吉野整形外科 足の外科専門外来	神奈川県横浜市神奈川区大口通56-5	045-431-0111
	厚木市立病院 足の外科外来	神奈川県厚木市水引1-16-36	046-221-1570
中部	亀田第一病院 足の外科外来	新潟県新潟市江南区西町2-5-22	025-382-3111
	済生会富山病院 フットケア外来	富山県富山市楠木33-1	076-437-1111
	総合病院聖隷浜松病院 足の外科	静岡県浜松市中区住吉2-12-12	053-474-2222
	藤枝平成記念病院 整形外科・足の外科	静岡県藤枝市水上123-1	054-643-1230
	たわだりハビリクリニック 靴外来・足の外科	愛知県名古屋市港区八百島2-605	052-302-3001
近畿	貴志川リハビリテーション病院 手・足の病気専門外来	和歌山県紀の川市貴志川町丸栖1423-3	0736-64-0061
	大手前病院 足の外科センター	大阪府大阪市中央区大手前1-5-34	06-6941-0484
	小林整形外科クリニック 足と靴の専門外来	兵庫県神戸市東灘区森北町1-7-13	078-412-2177
中国	川崎医科大学総合医療センター フットケア外来	岡山県岡山市北区中山下2-6-1	086-225-2111
	倉敷成人病センター 足の外来	岡山県倉敷市白楽町250	086-422-2111
	倉敷平成病院 フットケア外来	岡山県倉敷市老松町4-3-38	086-427-1111
九州	福岡大学医学部整形外科学教室 足の外科診療班	福岡県福岡市城南区七隈7-45-1	092-801-1011
	佐賀中部病院 足の外科外来	佐賀県佐賀市兵庫南3-8-1	0952-28-5311

(わかさ夢ムック編集部調べ・掲載施設以外にも病医院はあります)

※表は、足の専門外来のある主な病医院。大半は予約が必要になり、診察する日時も異なります。事前に各病医院にお問い合わせください。



何歳になっても自分の足で歩こう

こうした足の専門外来を受診してみてもいいだろうか。ただし、一般的にこうした専門外来は開設曜日や時間が限られ、紹介制・予約制のところも多いので、受診のさいは電話で事前に確認してください。

一般的に、足や足指の痛みを診察しているのは整形外科、巻き爪など足の爪のトラブルなら皮膚科になるでしょう。ただ、足の症状は、医学的知識を持たない人の場合、原因に見当をつけるのは容易ではない場合もあります。そんな中、最近では足や足指の痛みなどの診断と治療を専門に行う「足の専門外来」を設ける医療機関も増えています。

足のトラブルに悩んでいた、病院に行くほどではないと我慢したりしている人は、この足の専門外来を受診してみてもいいだろうか。ただし、一般的にこうした専門外来は開設曜日や時間が限られ、紹介制・予約制のところも多いので、受診のさいは電話で事前に確認してください。

全国の主な足の専門外来一覧

	病医院名および専門外来	所在地	電話番号
北海道	市立札幌病院 創傷・フットケア外来	北海道札幌市中央区北11条西13丁目1-1	011-726-2211
	桑園中央病院 足外来	北海道札幌市中央区北8条西16丁目28-35	011-621-1023
東北	やまぐち整形外科クリニック 足と靴の外来	福島県郡山市田村町金屋字マセロ5-1	024-926-0075
関東	お茶の水整形外科 機能リハビリテーションクリニック 足と靴の外来	東京都千代田区神田駿河台4-1-2	03-5577-6655
	順天堂医院 足の疾患センター	東京都文京区本郷3-1-3	03-3813-3111
	東邦大学医療センター大橋病院 整形外科 足の外科	東京都目黒区大橋2-22-36	03-3468-1251
	至誠会第二病院 足の外科センター	東京都世田谷区上祖師谷5-19-1	03-3300-0366