



士幌町国保病院  
院長 藤原 大輔

## インソール（中敷き）について

「足が痛くて困っている」という方、意外と多いのではないのでしょうか。

膝が痛い、足の裏が痛い、歩くと外反母趾が痛い……。治療としては、痛み止めの飲み薬や注射、場合によっては手術という選択肢もありますが、「できればそこまでしたくない」という方も多いと思います。

そこで今回は、体への負担が少ない治療の一つとして、**当院で新しく導入した「オーダーメイドのインソール（中敷き）」**をご紹介します。

このインソールは、足を四方向からスマホで撮影し、その写真データをインターネットで東京の会社へ送ることで、**3Dプリンター**を使って一人ひとりの足に合わせて作られるものです。既製品とは違い、足の形やくせに合わせた完全オーダーメイドになります。

対象となるのは、**変形性膝関節症、扁平足、外反母趾**などの方です。

年を重ねてくると、足首が内側に倒れ込みやすくなり、体のバランスが崩れてきます。すると足の内側に負担がかかり、外反母趾が悪化したり、膝が痛くなったりします。

このインソールは、そうした**足元のバランスを整え、負担を軽くする役割**があります。

実は私自身も外反母趾が少しずつ進んでおり、最近では走ると痛みが出るようになっていました。

このインソールを使い始めてから、**痛みが完全になくなったわけではありませんが、以前より明らかに楽になった**と感じています。「これは続けてみてもいいかもしれないな」というのが正直な感想です。

なお、この取り組みは、**北海道内では（島しょ部を除くと）当院が第一号**になります。札幌や帯広でも、まだあまり行われていないようです。

費用については、**保険が使えます**。

～費用の目安（実費分）～

・ 1割負担の方 3,000円台      ・ 3割負担の方 1万円台前半

※このほかに病院へ採寸費用として400～1,200円ほどかかります。

※保険分が払い戻されたあとの実質負担額となります。

※作成の際には、いったんインソール作成会社へ費用の全額をお支払いいただきます。

保険分の償還は、加入している健康保険へ申請手続きが必要です。

作成を希望される方は、**まず病院まで予約のお電話**をお願いします。

サイズ測定と成型で、**2回の来院が必要**になりますので、その点だけご了承ください。

暖かくなって歩き回る季節が来る前に、**足元の準備**しておくのも一つの方法です。

「足の痛み、仕方ないもの」と我慢せず、気になる方はぜひ一度ご相談ください。

### 夜間診療 休診のお知らせについて

当初の見込んでいた数より来院者が少なく、一度体制を仕切り直すために、当面の**間休診**とさせていただきます。ご利用いただきました方に感謝申し上げますとともに、皆さまにはご不便等をおかけいたしますが、ご理解とご了承くださいますようお願い申し上げます。