

■痛めてからでは遅すぎる。足元ケアは全ての基本!!■

コミケで最もよく発生するケガのひとつが靴擦れだ。新品のサンダルで痛い思いをした女性参加者は少なくないだろう。

言うまでもなく靴擦れとは、サンダルのストラップや靴のかかと、爪先、足首などの部分が足の皮膚にこすれ、皮膚がそれに耐えきれずに剥けてしまったり切れてしまった状態のことだ。

同様のアクシデントにマメがあるが、これはその部分の皮膚が切れる代わりに組織液（水）がたまったもので、どちらも痛くて歩行に支障をきたすという点では変わらない。

歩くことはコミケの基本、きちんと予防して歩き通そう！



痛い目に遭わないための2つの約束



靴擦れやマメの予防方法は、1つに靴の硬い部分が直接足に触れないようにすること、2つめが足を乾燥した状態に保つことだ。

『靴擦れやマメ防止には履きなれた靴を履くこと』とはよく言われる。これは要するに足に直接当たる部分に履きぐせがついて柔らかくなっているからだが、靴擦れを防止することは、足のどこか一点に摩擦や力が加わらないようにすることである。

そのためには、あらかじめ擦れそうな部分にすべりを良くするテープを貼っておいたり、数多く発売されている靴擦れ防止用品を活用したりといった工夫が必要となる。

靴擦れ防止用品は大型ドラッグストアやスポーツ用品店、靴屋などで販売されているので、チェックしてみよう。

また、このコーナーで以前にも紹介した『形成インソール』も、少し高価ではあるが靴の中で足が正しく納まるようにサポートし、靴擦れやマメを防ぐだけでなく疲労も軽減してくれるので値段以上に有効だ。

もう1つの足の乾燥については、雨の時には防水性の高い靴を履けばよいのは当然としても、天候の変化も考えれば靴下を専用の高性能のものに変えるというのが実はベストの選択なのだ。

靴はびしょ濡れでも靴下の中は快適という魔法のようなアイテムがこれも登山用品やアウトドアグッズを扱うショップに各種取り揃えられている。

また、こういった高性能な靴下を履いていれば、靴は防水性より通気性と速乾性を重視したものをチョイスするという方法もある。

靴下の選択時には履いていく予定の靴と合わせるのが基本なので、ショップに行く時は実際それを履いていくこと。また、新しい靴を用意する場合もコミケ以前に数時間でも履いて歩いて感覚を掴み、足への当たり方を把握しておくことは絶対必要だ。

その他にも、朝靴下を履く前に足にたっぷりベビーパウダーをつけておくといった古典的方法も簡単でなかなか効果が高いのでオススメ。探せば足指専用のパウダーもみつけることができる。

雨に遭って靴の中まで濡れてしまった場合などは、そのまま靴を履き続けずにいったん脱いで、靴下を履き替え、中敷を取り出して丸めた新聞紙やタオルなどでできるだけ水分を吸い取ってから履き直し、それ以降も時々休憩して靴を脱ぎ、こもった湿気を抜くようにすると良い（ただし周囲で休憩中の他の参加者を不快にしないよう、場所と方法には充分注意すること！）。

濡れた靴を履き続けていると靴の中で足の皮膚がふやけ、靴擦れやマメを起こしやすくなるのだ。

●それでも靴擦れを起こしてしまったら・・・●



やってしまったものは仕方がない。靴擦れの対処方法で一番大切な点は『一刻も早く手を打つこと』。……アレ？痛いな……と思ったら我慢せずにすぐに靴と靴下を脱いでその部分を確かめ、赤く擦れたようになっていたり、僅かにでも裂けていたらすぐにそこにばんそうこうを貼っておこう。大きく皮がむけてしまうと処置をしても痛くて歩きにくくなってしまいますので、できるだけ早い段階でその部分の皮膚と靴が直接擦れないようにしてやることで、それ以上のダメージを防ぐのだ。

その時、靴側にも同じようにばんそうこうを貼っておけばよりクッション効果が高くなる。ばんそうこうが無ければ布ガムテープでも代用できる。

ただし、靴が濡れていたたり汚れていたりするとそこから雑菌が入る危険性もあるため、可能ならば消毒はしておいたほうが安心だ。

そのためにも、大小いくつかのサイズのばんそうこうを何枚かと、マキロンなどの消毒薬はバッグの中に必ず用意しておこう！

Accident!!