

<質問>

Q1.歩くと足の裏がすぐ痛くなって辛いです。ズーンと重たい痛みや、突き刺すような痛み、両方あり、靴のサイズが良くないのかな？と、新しい靴に変えてみてもたまに発症します。治す方法を教えてください。

(RN:ナウマンゾウ さん)

A1. ありがとうございます。歩くと足の裏が痛いとの事ですが、足の裏のどの部分が痛むのかによって原因が異なります。親指の付け根が痛い場合は『強剛母趾』『種子骨炎』『外反母趾』が考えられます。また、土踏まずが痛い場合は『足底筋膜炎』の可能性があります。朝の動き出しや歩き出しに痛みます。オーバーワークや足裏の柔軟性低下、アライメントの崩れなどが原因になります。踵が痛い場合も『足底筋膜炎』の可能性があります。原因により、治療法が異なるので、是非またどの部分が痛むのかご質問をいただけたらと思います。

Q2.OT(作業療法士)になってまだ3年ですが、複雑な症例を担当する際に、知識や技術不足を感じる場合があります。自信を持って臨床に取り組むために、どのような学習方法や情報収集が効果的でしょうか？また、先輩セラピストに質問する際、どのような点に注意すれば良いでしょうか？

(RN:べびいかすてら さん)

A2.現役の作業療法士さんからのご質問、ありがとうございます。知識や技術不足を感じる場合がありますよね。そういった気持ちが向上心や探求心に繋がるのでとても大切だと思います。学習方法や情報収集についてですが、徳島県作業療法士会に加入していれば、様々な分野の研修会や勉強会が開催されており、参加することが可能です。先輩セラピストに質問する際の注意点ですが、特に複雑な症例の際などには、その疾患や症状の基礎知識をある程度把握しておくことが必要かと思います。そのアプローチがどういった根拠で有効なのかなど、疾患・症状の理解が不十分であると、なかなか結び付けることが難しいと思います。3年目の熱心な作業療法士の方からの質問、とれも嬉しく感じています。一緒に頑張っていきましょう！