

# 絆創膏種別によって靴擦れ防止効果は異なるか？

仲伊部 祐希 (競技スポーツ学科 トレーニング・健康コース)  
指導教員 佃 文子

キーワード：絆創膏，靴擦れ，長距離ウォーキング

## 1. 緒言

日常生活で履きなれない靴や、足に合っていない靴を履き続けると、足部と靴との摩擦による水ぶくれなどの「靴擦れ」が生じる。アスリートも靴擦れによってトレーニングが制限されてしまったり、試合でのパフォーマンスに悪影響を与えたりすることがある。

絆創膏は、擦り傷や切り傷、水ぶくれなどトラブルが発症してから、これ以上の悪化を防ぐために使用されてきたが、トラブルが発症する前から貼付することによって、未然に防ぐことができるのではないかと考えた。

よって本研究では、絆創膏の事前貼付によって長時間運動時の靴擦れ発症を軽減できるか否かについて、実証的に明らかにすることを目的とする。

## 2. 研究方法

本大学の学生 54 名（女 14 名，男 40 名）を研究対象とし、被験者には長時間歩行として約 40 km のコースを 8 時間 30 分～9 時間 30 分かけて歩行させた。本研究では、3 種類の絆創膏（ハイドロコロイド、フィルム、パッド付フィルム）を使用し、実験開始前に事前貼付することで、靴擦れ防止効果の差を調査した。また、スタート前、10 km、20 km、30 km、40 km（ゴール）地点の計 5 か所にチェックポイントを設け、靴の中の湿度、自覚的運動強度 RPE、歩数、通過時間を質問用紙を用いて調査し、その時の靴擦れ状況を把握し、必要に応じて対処を行った。

## 3. 結果と考察

### 1) 靴擦れ発生部位

長時間歩行時に発生する靴擦れ部位は、指の間、拇指球周辺、アキレス腱部、踵、くるぶし周辺、親指の外側の順に多く、足指の周囲での発生が多かった。また、当日使用していたソックスは、薄手の物よりも厚手の物の方が靴擦れ発生率は高かった。厚手のソックスの方がクッション性は優れているが、靴下内が汗などで蒸れやすく、靴擦れを発生させる原因となったと考えられる。

### 2) 事前貼付部位の靴擦れ発生率

事前に絆創膏を貼付していた部位に靴擦れが発生していたのは 1 名（3.1%）であった。また、この 1 名の発生者は実験前から同じ部位に靴擦れが発生していたため、新規の発生率は 0% となる。この結果より、長距離歩行時に絆創膏をあらかじめ貼付することは、靴擦れ防止に効果があると考えられた。

### 3) 絆創膏種別での靴擦れ発生率

靴擦れ発生率を絆創膏種別で示した。（図 1）最も長距離歩行時に剥がれにくく靴擦れ防止に適した絆創膏の種類は、パッド付フィルムタイプの絆創膏であった。

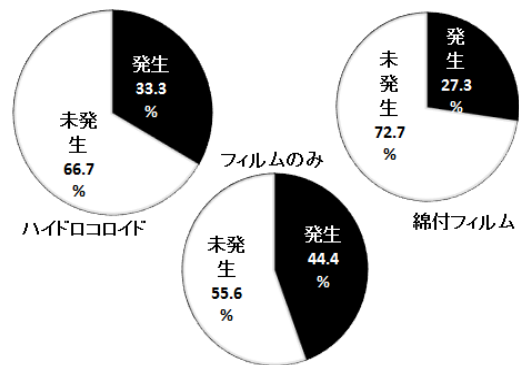


図 1 絆創膏種別での靴擦れ発生率

## 4. まとめ

40 km の距離を歩くと、約 40% の人に靴擦れが発生するが、絆創膏を事前に貼付することによって、靴擦れを防止することができる。また、絆創膏は現時点では、一般的なものの方が実用的だった。ハイドロコロイド絆創膏は靴擦れの防止率は比較的に良い結果だったものの、使用中の剥がれが多く見られ、水疱が破れた時の水分吸収力の不足などから、運動中の貼付には課題があると考えられた。

## 引用・参考文献

1) 福島稔・秋山浩二・宮崎弘・青柳康之・黒田政夫・川口晴美 ランニングシューズにおける靴傷について臨床スポーツ医学 7, 313-317, 1990