

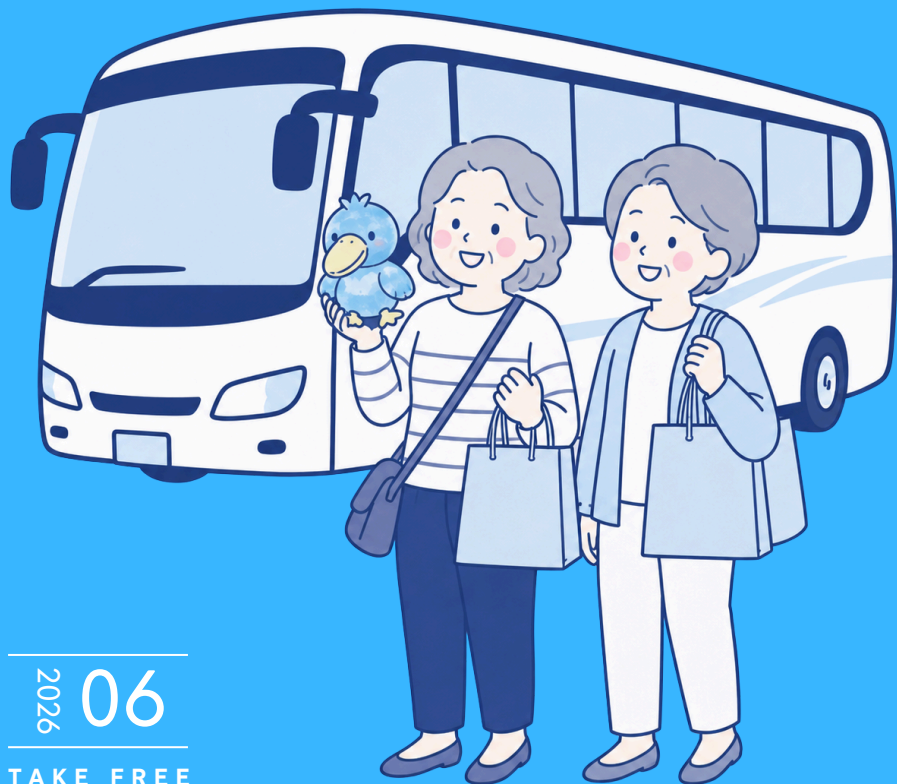
Smart Clinic United

Paper Smart

特集

スマクリのバス旅行

スマートウォークレポート



2026 06

TAKE FREE

スマクリの健康チャンネル

スマクリTV



なぜ外反母趾になる？
靴だけじゃない本当の原因！

外反母趾というと、ハイヒールや先の細い靴が原因と思われるがちですが、実はそれだけではありません。外反母趾には、足のアーチ構造の低下や筋力の低下、関節の柔らかさ、遺伝的な要素など、さまざまな原因が関係しています。足の裏には土踏まずと呼ばれるアーチがあり、このアーチが足全体のバランスを支えています。しかし、足の裏の小さな筋肉が弱くなるとアーチを保ちにくくなり、親指の付け根に負担が集中しやすくなります。その結果、親指が外側に曲がり、外反母趾が進行することがあります。

また、外反母趾が女性に多いのは、比較的関節が柔らかく、足の形が変形しやすいことが理由の一つと考えられています。さらに、足の形や関節の柔軟性には遺伝的な要素も関係すると言われています。もちろん、つま先が細い靴や足に合っていない靴を長く履き続けることも、指を圧迫し変形につながる可能性があります。外反母趾は一つの原因ではなく、複数の要因が重なって起こることが多い病気です。原因を正しく知ることが、予防や進行を抑える第一歩になります。詳しくはスマクリTVで解説します。ぜひご覧ください。

YouTube

今回の動画はこちら



QRコードを読み込んで
ご視聴ください

SMART INFORMATION

初心者大歓迎！+REJOIN（プラスリJOIN）に参加してみませんか？

当院では、人工関節手術をされた方を対象に運動プログラムを開催しています。様々なクラスがあり術後の運動や交流に大人気です。会場はスマートクリニック1Fレセプション前またはリハビリ室です。詳しくはリハビリ時、またはお電話でお問い合わせください。TEL 0572-21-1770

【エクササイズ】6月28日(日) 14:00-14:30/15:00-15:30 参加費：500円

【ピラティス】6月17日(水) 15:00-16:00 参加費：2,000円

【太極拳】6月14日(日) 15:00-16:00 参加費：500円



発行：多治見スマートクリニック広報（発行日2026年6月1日）

〒507-0015 岐阜県多治見市住吉町7丁目27-27

本誌に掲載されている記事、写真、図表などの著作権は、スマートクリニックまたは著作者に帰属します。無断での複製、転載、翻訳、販売などを禁じます。また、本誌に登場する体験談は、個人の見解に基づくものであり、これをもって一般的な効果や結果が保証されるものではありません。

山歩きにチャレンジ!

人工関節手術後のゲストと行く バスツアーレポート



2026年5月、当院で人工関節手術を受けたゲストと、そのご家族・ご友人を対象に、日帰りバスツアーを開催しました。今回は、豊田市にある旅行会社「トラベルミズじえぶと」さんに企画・支援いただき、ゲスト40名、バートナー6名で、関ヶ原・伊吹山・彦根方面へ行ってきました。

最初に訪れたのは、関ヶ原にある「鉄板ダイニング天満」。目の前で繰り上げられるファイヤーパフォーマンスに歓声が上がったり、出来立ての鉄板焼きを楽しみました。中でも近江牛はとて柔らかく、「おいしいね」と笑顔で会話が弾む、贅沢な昼食の時間となりました。

その後は「伊吹山ドライブウェイ」へ。山の景色を眺めながらバスで進み、到着後はそれぞれのペースで散策を楽しみました。「まさか脚を手術して、伊吹山を歩く日が来るとは思わなかった」という声もあり、皆でチャレンジした時間は、今回の旅の大きな思い出になりました。

【たねや・クラブハリエ彦根美濠の舎】
などでお買い物を楽しみました。
ここでは和菓子やバームクーヘンなどが購入でき、お土産選びやショッピングを楽しみました。



今回のバスツアーは、観光地を巡るだけでなく、「手術後の新しい一歩を実感していただきたい」という思いで開催しました。歩くこと、出かけること、人と一緒に楽しむこと。その一つひとつが、ゲストの皆さんの自信や喜びにつながっていると嬉しいです。

ご参加いただいた皆さま、本当にありがとうございました。次回は秋の開催を予定しています。公式ラインで参加募集を行いますので、ぜひご登録ください。

多治見スマートクリニック
公式ラインはこちら!



耳鼻咽喉科の風だより

OTO NEWS

耳鼻咽喉科中川医師が皆さまに送る、耳・鼻・喉のちょっとした話。

今回は舌下療法についてのお話をお届けします。



6月からスギ花粉症、ダニアレルギーの治療、舌下療法を始めませんか?

毎年花粉症でお困りの皆さま。薬を飲んで眠くなったり、体がだるくなった経験はありませんか?そんな方におすすめの、アレルゲン舌下免疫療法(舌下免疫療法)が、6月から治療できます。

舌下免疫療法とは?

舌下免疫療法とは、ダニ・スギ花粉にアレルギーのある方に効果が期待できる治療法です。原因となるアレルゲンをお薬として毎日服用することで、体の過敏な反応を少しずつ弱めていく治療法です。3~5年の継続が必要で根気は要りますが、症状そのものを軽くしていく“根本治療”として期待でき、小学生のお子さまでも治療できます。

のどの違和感など軽いアレルギー症状が出ることもあるため、医師の指示どおり服用を続けることが大切です。

花粉が飛散しない6~11月頃の治療開始がおすすめです。

毎年花粉症シーズンが終わると、ほっとして忘れてしまうのですが、実は花粉症シーズン以外の時期に治療を行うことで、来年以降の花粉症の症状を軽くすることができます。

私もこの治療をやっていますので、何でもお気軽にご相談ください。

Q. 治療のながれは?

- 1 診察・アレルギー検査
- 2 結果説明・初回治療予約
- 3 治療開始

初回はアレルギー反応が出る可能性があるため、病院内でお薬を服用します。

Q. 気になる費用は?

[3割負担の場合]

月々の費用は(診察+薬)で約2,300~3,000円です。

岐阜県では医療費助成により、※18歳までのお子さまは窓口負担が無料です。

※18歳になった日以後の最初の3月31日まで

今回教えてくれたのは



中川 佐和子

耳鼻咽喉科院長

多治見市出身
県立多治見北高等学校卒業
旅行が大好き