

健保だより



東京都電気工事健康保険組合



■保険料率の改定について

ご理解とご協力をお願い申し上げます

■かかった医療費がひとめでわかる

「医療費のお知らせ」は年4回になります

■各種健診のご案内

あわせて1年1度の利用となります

2002. 3月号

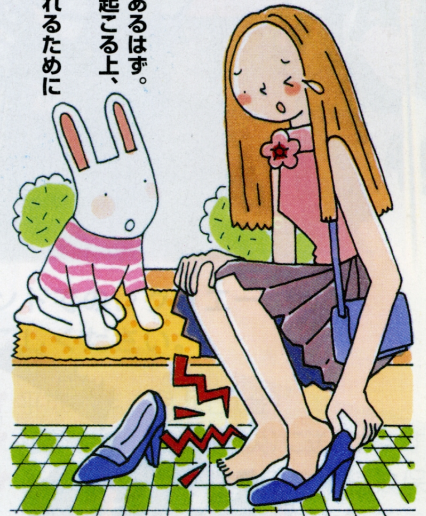
No. 446

賢く減らすのが家の医療費 36

トラブルを防ぐ靴の選び方

監修 井口 傑 ○慶應義塾大学医学部講師 整形外科

買った靴が合わなくて痛い思いをした経験は誰でもあるはず。合わない靴で足をいじめ続けるといろいろな障害が起る上、外反母趾など足の病気に結びつくこともあります。靴で起るトラブルを予防し、足から健康を手に入れるために賢い靴の選び方を知っておきましょう。



足に合わない靴はトラブルを起します

靴を履いて過ごす時間の長い現代人にとって、靴選びは軽視できない問題です。足の形に合わない靴を履き続けると、足を痛めるだけでなく、タコや魚の目、爪の変形などさまざまなトラブルが起りません。通気性の悪い靴によって水虫も生じやすくなります。そのほか、合わない靴を履くことで血行が悪くなり疲労を感じやすくなったり、姿勢が悪化して腰痛や肩こりが生じることも少なくありません。

靴が原因で、足が変形する

病気になることもあります。その代表的なものが外反母趾。これはハイヒールや先の細い靴によって足が圧迫された結果、親指が「く」の字型に変形してしまう病気です。突き出した親指の付け根が炎症を起こして痛みます。そのまま窮屈な靴を履き続けると、進行して手術が必要になります。こうしたトラブルの予防には正しい靴選びが不可欠です。

足に優しい靴選びを心がけましょう

靴選びのコツとして次の点

を頭に入れておきましょう。

まず、靴は夕方を選ぶこと。夕方になると足がむくんでくため、買うならこの時間帯でも足に合う靴が良いのです。

また試着は必ず両足行い、実際に歩いてみる事が大切です。ぴったりの靴が見つかるまで根気よく探しましょう。

選ぶときのポイントは、まず靴の「長さ」が足に合っていること。靴とかかとの間に小指が入る余裕が必要で

す。つま先の部分は、足の指を自由に動かせる「幅」があることも重要です。さらに、靴の「高さ」が合っていないと足

の甲が締めつけられます。一歩うしろに踏み返してみ

て、靴が脱げないこと、足の甲が締めつけられないことを確認

しましょう。また、靴の内側の「土踏まず」の部分に、自

分の足に合ったふくらみがある

と疲れにくいといえます。

選ぶなら、足幅に合わせて調節できるひも靴が理想的で

す。足のムレやすい人は通気性にも注意してください。

自分にぴったりの一足を見つけたら、同じメーカーの同

じデザイン、同じサイズの靴を履き続けるとよいでしょう。

TPPOで靴を履き替え

快適に過ごしましょう

足に優しい靴を履き続ける

のがベストといつても、時と場合によつてはそうもいきませ

ん。通勤・内勤などで長時間履く靴は履き心地を重視した

ものを選び、外出時など必要な時のみデザイン重視の靴を履くなど、TPPOに応じて履き分けの工夫をしましょう。

足のムレに悩む人にも、履き分けは効果的といえます。

靴選びのチェックポイント

足に合った靴を正しく選ぶために、以下の点をチェックしましょう。

指の先端、親指、小指の付け根が靴に当たらない。足の指が自由に動く

靴とかかとの間に小指が入る



靴底の内側に膨らみがあり、そのカーブが土踏まずと合っている

ヒールは3cm以下のものが疲れにくい