

y u t o r i a n

[定期購読者 ウェッジクラブ 会員誌]

ゆとりあん

WEDGE
CLUB

2003. vol.18

特集

健康は快適な
靴からつくられる

健康は快適な靴から つくられる

デパートの靴売り場は、今や化粧品と並ぶ店の顔。シューフィッターなる人が店頭に出て、さまざまなおアドバイスをしてくれることも多くなりました。足のために気を使う人が増えているので、足は健康の源です。

筋肉や心臓、肺の健康は足と密接な関係にある

切っても切れない足と脳の関係

人間が他の動物と大きく違う点は、常時直立2足歩行にあります。「オランウータンやチンパンジーも立っているのは？」と思うかもしれませんが、オランウータンやチンパンジーは、2足で直立することはできても、起きている時間のほとんどは前足を地面につけており、2本の足で立っている時間は起きている時間の0.1%もありません。

人間が誕生したのは、400万年前とも600万年前ともいわれています。

さまざまな説がありますが、現在の定説は、アフリカのビクトリア湖のあたりで起こった気候変動により西側がジャングルに、東側がサバンナになったその時期に、サルから人間に変化したのではないかといわれています。

それまでは、ジャングルでの生活で、前足で木にぶら下がっていたサルが、木のないサバンナにとり残され、立つて歩かざるを得なくなったのです。

PROFILE



1945年生まれ。70年慶應義塾大学医学部卒業。90年より現職。専門は足の外科、靴医学。日本靴医学会や、慶應義塾大学医学部整形外科 足の外科グループのホームページでは、足や靴に関する情報や、専門医などを紹介しています。

井口 傑
慶應義塾大学医学部
整形外科講師

日本靴医学会
<http://www.kutsuigaku.com>
慶應義塾大学医学部整形外科足の外科グループ
<http://web.sc.itc.keio.ac.jp/inokuchi/>

2足で歩行すると、手が空きます。手が空くことによって、物をつかんだり、投げたりするようになりました。そして、道具を作ることを覚えたのです。

何千万年というときを経て発達してきた動物が、たった200万〜300万年で垂直に立ったのです。人間というのは進化した動物だ、と我われは威張っていますが、進化の終極にいるかという点、とんでもありません。人間の体というのは、まだ進化の途中なのです。その状況で、2本の足のみで歩かなくてはならないのですから、それは大変なことです。常にバランスをとって、自分の筋肉をコントロールし続けなければ、立っていら

れないのです。

2本足で歩くということ、4本足で歩くということは、頭の使い方が違ってきます。そういう点で、体は脳に大きな負担をかけています。逆に、脳は、よく人間の体を動かしているともいえます。

足が衰えると老化が進む

2本の足で立っている我われは、アキレス腱や足底筋膜などを酷使しています。酷使すれば、体の他のパーツより早く痛みます。

「私は鍛えているから大丈夫」といっ



足を使ったテストで、体力年代を調べてみましょう

閉眼片足立ち (目を閉じて片足で立ち、何秒立ってられるか)

男子	0~30秒	31~49	50~69	70~89	90以上
女子	0~30秒	31~49	50~69	70~79	80以上
体力年代	50歳代	40	30	20	20 (強健者)

閉眼つま先立ち、ひざ屈伸 (両手を肩の高さまで上げ、つま先立ちで目を閉じて屈伸をする)

男子	0~5回	6~10	11~15	16~19	20以上
女子	0~3回	4~7	8~10	11~14	15以上
体力年代	50歳代	40	30	20	20 (強健者)

ジャンプ・ステップ・テスト (両足で前後左右にジャンプ。10秒間に何回できるか)

男子	1~17回	18~21	22~24	25~29	30以上
女子	1~15回	16~18	19~22	23~25	26以上
体力年代	50歳代	40	30	20	20 (強健者)

両足開閉 (椅子に腰掛け、足元に雑誌などを置く。両足を開いたときに床に親指をタッチさせ、雑誌の上に戻す。10秒間に何回できるか)

男子	1~15回	16~18	19~21	22~24	25以上
女子	1~15回	16~18	19~21	22~24	25以上
体力年代	50歳代	40	30	20	20 (強健者)

立ち幅跳び (助走をつけず、その場から両足を踏み切って、ジャンプ)

男子	1~189cm	190~214	215~229	230~249	250以上
女子	1~109cm	110~129	130~149	150~169	170以上
体力年代	50歳代	40	30	20	20 (強健者)

出典 体力テストのプログラム
(平成3年 健康・体力づくり事業財団発行) より

でも、鍛えている以上に使ったら、傷んでしまいます。

都会に住んでいる私達が水を使いたいとき、蛇口をひねれば水は出てきますが、そうはいかないところに住んでいる人達は、1日に数回、数キロの道のりを歩いて水を汲みに行きます。そういうふうな足を酷使している人達の平均寿命は40歳程度です。調べてみると、骨の状態は、現在の日本人の70~80代の人達と同じです。

もしも、人間が今も野生に近い生活をしていたら、寿命は40歳程度でしょう

う。足を酷使しなければならぬわけですから、40歳ぐらいになると、膝も足も骨が磨り減ってしまつて、使いものにならなくなつてしまいます。

人間の体は、使わなければ弱り、適度の刺激を与えれば、鍛えることができます。ところが、過剰な刺激を与えすぎると、弱くなつたり、壊れたりしてしまいます。

上手に、程よく鍛えることが、健康づくりに役立つのです。それが、若さを保つたり、老化を防いだりすることにもつながるのです。

まずは、歩くことから。 足りないと感じたらウォーキング

文明が発達して、電車やバス、自動車、エレベーター、エスカレーターなど、人間が移動する手段も発達しました。しかし、足は、使わなければ弱ってしまいます。またそれ以上に、足は第二の心臓といわれているぐらいですから、足を使うことは、筋肉や心臓、肺などに刺激を与え、健康によい影響をもたらしてくれます。

しかし、健康によいとわかっていても、時間がない、仕事が忙しい…と、できないのが現状でしょう。

そんな人は、歩くことを日常生活の一部に組み込むことをおすすめします。目的の駅よりひと駅手前で降りる。次の駅まで歩く。3階や4階ぐらいなら、エレベーターやエスカレーターは使わない。駅のエスカレーターを使わない。それだけでも、結構な運動になります。

そのうえで、まだ足りないと感じたら、ウォーキングです。ウォーキングはエクササイズですから、最低でも

20分、理想的には45分。さらに脈拍を1分間に120以上に維持できるスピード（かなり息が切れて汗だくになる）で歩かないと、あまり効果がありません。このスピードで45分歩くことができれば、40〜50代の男性の、1日の運動量は、ほぼ確保できます。

足を鍛える効果的な歩き方とは？

歩き方には、2種類あります。人間が移動するときの歩き方、そしてエクササイズとしてのウォーキングのときの歩き方です。移動するときに必要な



条件は、スムーズにリズムカルに、重心を上下させないで歩くことです。人間は、原則的には、かかとから小指が着いて、親指が着き、かかとが浮いて、小指が浮いて親指が離れます。このリズムが乱れると、非常に疲れやすい歩き方になってしまいます。

ウォーキングの場合は、運動ですから、移動するときのような効率が良い歩き方では、あまり効果を得られません。大きな歩幅で、体を前にズンズンと進めるように歩きます。前述のように数分経ったら、脈拍が120ぐらいになるスピードで歩くのが理想的です。

ただし、膝などに障害がある人には、そこまではおすすめてできません。そういった方は、少し歩幅を広げて、少し早く、少し息が上がるかなというぐらい、小汗をかくぐらいのスピードで歩きましょう。それ以上のことをすると、かえって害のほうが多くなってしまいます。

ウォーキングなどの運動をするときは運動用の靴で行ってください。せっかく歩いても、靴が悪いと怪我の原因になってしまいます。

ビジネスシューズの賢い選び方

快適なビジネスライフを送るためには、シューズ選びが大切。マスターシューフィッターの資格をお持ちの、「ヤコブペーメ」の吉野潤さんにお話を伺いました。

足に合わない靴は、

さまざまな病気の原因になる

外反母趾やハンマートゥ、魚の目、たこ、陥入爪などの足のトラブルのほとんどは、小さすぎる靴や逆に大きすぎる靴など、足に合っていない靴を履いているために起こります。

また、足に合わない靴は、腰痛や膝関節痛を引き起こすこともあります。

靴を購入する際に、シューフィッターがいる店を探してみるというのもひとつの手です。シューフィッターは、靴の構造、足の勉強をひととおりしていますので、的確なアドバイスを受けることができます。

大人に対してのアドバイザーという意味合いでシューフィッターがいるのは、日本だけです。外国でシューフィッターといえば、子供靴のためのアドバイザー

のことを指します。子供のときによい靴を買い与えていけば、大人になってから足のトラブルを起こすことが少ないのです。

目的に応じて靴を履き分ける

靴には、通勤用、営業用、運動用など、それぞれ使用目的があります。目的に合うように靴を履き分けてください。自分が何用の靴を求めているのか、用途に合ったものを選ぶことが大切です。

高級靴というと、革底の靴という印象がありますが、革底の靴には、「減りやすい、滑りやすい、水に弱い」という弱点があります。日本のように高温多湿の気候だと、革底の靴はふやけてしまうことがあります。革製の底でも、ハイブリッド素材といって、革を一部切り取り、そこにゴムを貼り付けた複合素材になっ

シューフィッターとは？

足に関する基礎知識と靴の専門知識、フィッティング技術など、幅広い知識と技術を習得し、靴を販売するシューフィッティングの専門家。シューフィッターには初級のプライマリー、上級のバチェラー、最上級のマスターと、3つのグレードがあります。



ているものがあります。そういうものは、革の弱点をカバーしてくれるというところで売り出されていますが、それも薄いゴムを張っていますので、ゴムが磨耗してしまつたら、革底の靴と同じことになってしまいます。

営業などで歩くことが多い人は、靴底が減りにくく、滑らないものを選ぶとよいでしょう。

甲革については、固い素材は、ピカピカ光っていますから、きれいに見えます。しかし、足にとってはそんなに

ビジネスシューズの選び方

●かかと

ゆるすぎず、きつすぎず、靴のカーブとかかとのカーブがフィットするもの。比較的固い素材のものの方がよい。

●甲

甲の部分を固定でき、調節ができる紐があるもの。なお、紐は履くたびに結びなおすのが原則。



●靴底

平らで滑りにくく、足の動きにあった曲がり方をとするものがよい。購入前には曲げてみて、どこが曲がるか確認すること。

●つま先

足先の形と靴の先の形が合っているものにする。つま先の余裕は靴のなかで指が少し広げられるぐらい、5~10mm程がよい。

よいものではありません。柔軟な素材の
ほうが足への負担は少ないのです。

高齢者の場合は、軽くて、靴の屈曲性
がよいものを選んでください。こういっ
た靴は、足が疲れにくいものです。

ビジネスシューズを厳選する

シューフィッターがフィッティングを
行うときに、いちばんにチェックするの
はかかとです。かかとが合っていないと、
歩くたびに靴の中で足がずれてしまうか
らです。かかとが合っていない状態で、

他のところを見ても意味がありません。
かかとがずれている状態では、足に靴が
当たり、違和感がある箇所があっても、
それが本当に当たっているのか、きちんと
履いていないから当たっているのか、
わからなくなってしまうのです。

ビジネスシューズとしては、スリッパ
オンタイプよりも紐靴タイプのほうが向
いています。車での移動が多いという人
は、スリッパオンタイプでもよいかもしれ
ませんが、歩くことが多い人には、ぜ
ひ紐靴をおすすめします。甲が高い人や
逆に甲が薄い人、また夕方足がむくんで

オーダーメイドで究極の靴を手に入れよう

自分の足に合った靴に出会う、ひとつの手段として、
オーダーメイドがあります。

店によって違いはありますが、費用は7万円ぐらいから
30万円ぐらいまで、完成までの期間もさまざまです。

ヤコブペーメでは、まず、足のトラブルや靴の悩み等
のカウンセリングをします。その後、足の計測、異常の
チェックをします。データを参考にトライアルフィッテ
ィングを行い、歩行の状態なども含めて靴型を絞り込み
ます。靴型が決まったら、色、素材、形状を決定し、そ
れから仮縫いに入ります。仮縫い回数は個人差がありま
すが、順調なら7日程で最終仕上がりになります。完成
後、最終フィッティング評価をします。完成までの期間
は、来店頻度によっても変わってきます。まめに店に
通って、フィッティングをすることが重要です。

店名 A住所 B電話 C営業時間 D休休日 E取り扱い商品

ヤコブペーメ	A台東区根岸2-1-9-501	B03-3871-1450	C11:00~18:00	D日曜日・月曜日・祝祭日	E婦人靴	
プロフィットイジマ	A横浜市中区伊勢佐木町6-141	B045-261-3054	C11:00~19:00	D水曜日	E婦人靴・紳士靴	
モネ・テラモト	A大阪市中央区南船場1-16-23	Bパレロワイヤル順慶町102	B0120-1551-06	C10:00~19:00	D水曜日(ただし祝祭日は営業)	E婦人靴・紳士靴・ゴルフシューズ
シューズプラザ	A神戸市長田区細田町7丁目1-9	B078-646-5266	C10:00~19:00	D水曜日	E婦人靴・紳士靴	

*各店とも電話をしてから出向いてください。

あなたの足の形には どんな靴が合う？

エジプト型の足



母趾がいちばん長い



オプリーク型の靴
親指から小指にかけて
カーブしている

ギリシャ型の足



母趾よりも第2趾が長い



ラウンド型の靴
第2趾か第3趾を中心に、
左右に対照的なカーブ
を描いている

正方形型の足



足趾の長さがほぼ同じ



スクウェア型の靴
つま先が四角になって
いる

illustration: 松沢由樹子

きたときなど、紐靴ならある程度調整ができます。紐靴の場合、脱ぐときには必ず紐をほどいて脱ぎ、履くときには紐をきちんと結んで履かないと紐靴の意味がありません。

靴にも休暇が必要。

2足を履き分けるほうが合理的

足に合う靴が見つかったら、その靴を履きつぶしてしまう前に同じ靴型のものをもう1足買っておくとよいでしょう。

履きつぶすまでには、そんなに時間はかかりません。毎日、そして長時間履いていると、3か月ほどで駄目になってしまいます。ところが、同じものを手に入れておくと、1足は丸1日休ませておくことができます。そうすると、靴は長持ちします。靴にも休暇が必要なのです。

日本の技術力のある職人が作ったものであれば、2足あれば、かなり履きこんでも、トータルで1年ぐらいは持ちます。

こんな靴は避けましょう

最近の靴は、エアクッションや衝撃吸収材が入っているなど、内部にさまざまな細工をしてあるものがあります。適度な細工はよいのですが、なかには、過剰な細工が施されているものもあります。内部を見てみると、大きく凹凸があります。足の裏の形は個人差がありますが、ちよつとでも合わない和不快以外のなものでもありません。過剰な細工のある靴は、避けたほうがよいでしょう。