

## 「私サイズの靴を 見分けるために 知っておきたいポイントって？」

顔つきが一人ひとり違うように、足の形もひとつとして同じではない。当然、「誰にでもフィットする靴」なんてない。でも、チェックするポイントがわかれば、きつと見つかります。あなたにジャストフィットの素敵な靴！

### もしかして 間違ってる？ 足の悩みと 靴選び、 Q & A

「靴売り場の店員さんに言われたんですけど、「私の思い込み、これでいいんですか？」という、読者の「誰にも聞けない素朴な疑問」を、足&靴エキスパートの3人（右下参照）に聞いてみました

**Q** 合う靴がないのは、私が甲高・幅広の足だから？

**A** 1サイズ小さめの靴を履いていませんか

「23・0cmの靴に足が入るからといって、足のサイズが23・0cmとは限りません。足幅に合わせて、1サイズ小さめの靴を選んでしまう女性が多い。まずは足の長さを正確に知り、そのサイズの中から靴を合わせてみましょう。甲高・幅広の靴を選ぶかは、その後の問題です」（井口さん）

**Q** ヒールがある靴のほうが歩きやすいと思うんだけど？

**A** 基本はNO。でも、慣れの問題や靴タイプにより様々

「ヒールがあると、前足部へ負担がかかるのでNO。しかし、つま先部分が鉛筆一本分程度反っている靴は、2cmのヒールがあったほうが着きやすいバランスを保てることも」（渡辺さん）「5cmのヒールでも、紐靴タイプなどの歩きやすい靴はあります。しかし5cm以上のヒールは歩行向きではないですね」（大谷さん）

**Q** どんな靴でも、靴擦れができて痛いんです…

**A** 甲が薄く、足幅の狭い足なのかもしれません

「靴を履いて痛むのは、たいてい靴が大きすぎ、足が靴の中で「泳ぐ」から。足の長さが合っていないでも幅が広すぎると歩くたびに足が前方に滑り、痛いという「こと」（大谷さん）「以前は「日本人甲高・幅広」でしたが、生活習慣が変化し、最近では甲が薄く、足幅の狭い人が増えてきています」（井口さん）

**Q** 靴がいつもクサイ。これって私の体質のせいなの？

**A** 臭いの原因は靴にあり！

「もともとワキや足底、手の平は皮膚の分泌が盛んなところ。汗が通常より臭くなっているわけではなく、おそろしく臭いの原因は靴。しっかりと手入れすればおさまってくるのでは」（井口さん）「アブラ汗など、汗は精神的な要因で出ることも。きつい靴を履くなどのストレスがないか確認してみてください」（渡辺さん）

## 楽しく、履きやすい仕事靴35

### 自分タイプの靴を知ろう

靴を買うときのポイントは「自分の足と靴とのフィット感」だ。当たり前のように聞こえるけれど足裏のカーブ、かかとの形、甲の高さなど自分の足の持つラインと、靴の持つラインが一致したときのフィット感は、なかなか味わえない。自分タイプの靴を知るために、欲しい靴は足を入れるだけでなく、最低店内を1周程度歩かせてもらおう

#### かかと

「食い込まない、へたらない、崩れない」が、かかと部分の条件。横から見てカーブがあるかかとは食い付きがよく足が外れにくい。きつすぎる靴を確認するために、足をぐっと前に寄せたとき、小指1本分ほどのゆとりがあるかもチェックしたい

体の重心を支えるヒールは、幅が広いほど安定性がある。横から見て細いタイプでも、幅広なヒールならOK。ヒールの高い靴は、どんなに履き心地がよくても、足がどうしても前へずれ、体重の4分の1以上が足先にかかることに。疲れや足トラブルの原因にもなるので、よく歩く日には、ヒールの高さを5cmまでに抑えたい

#### ヒール

#### まとめ

- 「足の形に合わせて靴を選ぶ」のが基本。同時に「靴に合わせて足を鍛える」必要も
- 足はまっすぐヒールに乗せて歩こう
- 足裏の形、カーブに合った靴が理想
- サイズの「思い込み」を捨て、きちんと計測しよう

土踏まず部分が盛り上がっているタイプの中敷は、自分の土踏まず位置と合っているかがポイント。かかと、土踏まずなど、足裏のカーブと中敷のラインがフィットしているか、足裏の感覚をパーツごとに確かめて。足をしっかり包みこむという意味では「袋縫い」といって、靴上部の皮と底の皮がつながり一つの袋状になっているタイプが疲れにくく優しい履き心地

#### 中敷部分

甲部分が長めにとられ、足をしっかり覆っているタイプの靴は、ズレにくく歩きやすい。パンプスタイプのように、開口部が大きなタイプの理想は、ヒールから斜め45度に伸ばした靴上部にストラップなどの留め具があるもの。蹴り上げた足にしっかり靴がついてくる

#### 甲回り

#### アーチライン

ヒールがある靴は、この部分を硬い素材で作っている。内側からこの部分を強く押してみても、アーチが簡単にしならないのが履きやすい歩きやすい靴の条件。かかと、足指の付け根、アーチ部分それぞれに「足が乗っている」感覚があるか確かめよう

#### サイドの深さ

サイドが深く覆われている靴は、足をしっかり固定してくれ、フィット感がいい。サイドのないセパレートタイプのパンプスは、かかと部分にストラップやベルトの付いたものを選んで。サンダルなどは足を入れやすいが、足を覆う部分が少ないため、歩くためのものではない。サイドに隙間ができる場合は、小さなサイズの靴に無理やり足を入れ込んでいるため、履き口が広がっている可能性もある

#### 幅

足幅より少し小さめくらいがちょうどいい。とりわけプレーンパンプスは、この部分とかかとの2カ所で靴と足をつなげているようなもの。しっかりホルドされているものを選びたい。目安は「立ったり歩いたりする際に食い込まない」程度の締め付け感

#### つま先

通常、つま先部分は15～20mmの長さのゆとりをもって設計される。これは「捨て寸」といって、足指を真っすぐ靴に収め、動かすゆとりをとるための工夫だ。ハイヒールでもサイドをしっかりホルドすれば、捨て寸が確保され履きやすい。捨て寸が少なくても、母指小指回りを立体的に作り圧迫感を感じさせないパンプスもある

#### ソール

薄い底は地面からの衝撃を直接受けるため疲れやすい。靴底にはある程度の厚みがある。ヒールの低い靴は、前足部の屈曲性があるとかかとが外れにくい。つま先がやや反り上がっているタイプの靴、かかと部分がしっかり作られたハイヒールなどは、靴底が固くても十分歩きやすい。雨の日にはオールウェザー対応のゴム靴がおすすめ

### 自分の足を知ろう

まず知っておきたいのは、足の長さ。その次につま先、甲、幅、かかと、土踏まずとチェック。タコ・マメや靴擦れの位置も確認しておく、靴選びの際にシューフィッターとコミュニケーションしやすい

#### 足指

すべての指が真っすぐに伸びているのが正常な状態。ヒールの高い靴、先のとがった靴を履き続けると、母指が曲がり外反母趾になったり、足指が折れ曲がったハンマートウになる恐れが（右図参照）。足指にゆとりある靴選びを



甲に靴擦れができていて甲の高さを確認。甲高だとパンプスの履き口が当たったり、靴のシワが食い込んだりして靴擦れを起こす可能性が高い。数回履いても痛いようなら「幅だし」をしてもらおう。一方、甲が薄すぎると前にずれて足指を圧迫しマメを作ってしまうことも

#### 甲

母指と小指の付け根部分の、一番幅の広い個所が足幅（ボール幅）サイズ。靴で「D」「E」と表示される足幅（ワイス）は、この部分の円周の広さ。同じEの靴でも幅広で甲が薄いものもあれば、甲高で幅が狭めに作られているものもある。自分の足の「幅広さ」と「高さ」を知り、靴選びの際はそれぞれのフィット感を確認して

#### 足幅

#### 土踏まず

かかと、母指付け根、子指付け根の3点を結ぶラインは、足の骨格がアーチライン状の「バネ」になっている。このアーチが土踏まずを作る。アーチは足を地面に打ちつける際の衝撃を吸収する。が、ヒールの高い靴や先の細い靴で歩きすぎると、バネがつぶれ、土踏まずがなくなってくる。こうなると足裏の衝撃が吸収されないため、足が痛くなって疲れてしまう。歩くときにはなるべく足に負担のかからないローヒールで

#### かかと

最近では、足首からかかとのくびれがない人が増えている。このタイプの人は、バックストラップがかかると引掛からないため、1サイズ下の靴を選びがち。足首や足指を靴擦れて傷つけてしまうのでかかとのあるタイプの靴を選んで

#### 足

「フィットする靴」って、そもそもどういう靴だろう？「自分の足型をそのまま靴型にしても、歩きやすい靴にはならない」というのは、日本靴医学会の井口傑さん。大きすぎる靴はかかとが外れたり、靴の中で足がずれるため、足が疲れる原因になる。小さすぎる靴は足指、足裏のタコやマメの原因にもなり、外反母趾を引き起こしかねない。かかとや指の付け根部分など、締めるところは締めて、つま先などはゆとりと作られているのがピタリ靴の条件。

そんな靴を探すには、自分の足サイズを知ることが先決。多くの人は自分の本当の足サイズや形の特徴を知らないのが現状。靴のサイズも一概に「大きい」「小さい」では測れないものだ。足の長さ、甲の高さ、幅など、確認の意味も含めて一度シューフィッターに計測してもらおう。また、立ったときと歩いたときでは靴の圧迫感が違ってくる。食い込まず、でもずれないをチェックするため、立ったり歩いたりして確かめたい。靴を美しく履きこなすためには、目的に応じて足を鍛えるこ

#### 今回、お話を聞いたのは

靴ジャーナリスト 大谷知子さん  
シューフィラー取締役。同名の靴専門雑誌も発行。足に優しい靴の選び方から世界の靴事情、靴の文化的歴史に至るまで、深い造詣を持つ。靴業界内での交流も深く、靴職人で彼女の名前を知らない人はいないほど。今回の靴セレクトに多くのアドバイスをいただいた

日本靴医学会 常任理事 井口 傑さん  
医学博士。慶應義塾大学医学部整形外科講師。日本足の外科学会、日本靴医学会の会長を務めた経験も。足の外科、靴の医学を専門とするエキスパート。靴選び、足トラブルの悩みに医学的視点から答えてくれる。著書は「外反母趾を防ぐ・治す」（講談社）ほか

ユウシュウ・インターナショナル 取締役 渡辺 裕さん  
東京・浅草の健康靴専門店「ハートランド」(03-3842-6220)代表。足の構造から製法などをほぼ独学で習得し、靴の企画・製造を手掛ける。現在、婦人靴売り場や靴専門家の女性たちの声を反映した、おしゃれなコンフォートシューズ「IZANA」を開発中