



足に合った靴選びをサポートするシュー

足の大きさや形は、人それぞれ。合わない靴を履き続けると、足指などに障害が起き、手術しなくてはならなくなることもある。自分の足の個性を知り、ぴったり合う靴を見つけたい。

### ★ 女性に多いトラブル

足は、かかとから指の付け根までの土踏まずを作る縦アーチと、指の付け根部分の横アーチがあるのが特徴。この立体構造が、地面を踏みつけた時の衝撃をやわらげたり、けり出しを助けたりしている。ところが、足に合わない靴を履くと、アーチが崩れたり、指が曲がったりし、腰やひざにも負担がかかる。こうした足のトラブルは庄倒的に女性に多い。外反母趾は、男性に比べて、関節が柔らかく筋肉が弱いためだが、慶応

## 合わないと腰、ひざに負担

### ◆ 靴選びのポイント ◆

- ①夕方に選ぶ（朝より足がむくみ、サイズが大きくなる）
- ②足のサイズを測る（イラスト参照）
- ③靴を履き、長さをチェック。指が靴の先で動かせる余裕があり、かかとは、自分の手の小指が入る余裕がある
- ④必ず左右両方履いてみる（10人に1人は左右で1サイズ違う）
- ⑤少なくとも5分は履

く。座る、立つ、歩く動作でフィット感を確かめる

⑥アーチサポート（靴底の内側の高まり）のついた靴では、位置が自分の土踏まずに合っているかを確認

⑦親指と小指の付け根が靴にあたっていないかを確認

⑧かかとが緩すぎない（つま先立ちをした時にかかとが抜けない）かを確認  
=（井口さんによる）

大学病院整形外科講師で、「足の外科外来」を担当する井口傑さんは、「靴を選ぶ時に『足が長く、背が高く見える』デザインを重視したり、『足が小さく見える』ようきつめのサイズを選んだりする傾向も影響している」と話す。

たとえば、女性のハイヒールは、かかとからつま先までの傾きで、足が前に滑りやすく、指先が靴に押しつけられる。ヒールが高いほど、傾き

が大きくなり、足先にかかる体重も増える。さらに先細の

体型でも、甲の高さや幅は異なる。長さだけ

で選ばず、足幅と足幅も測る

ことが大切だ。試し履きは、前後のサイズの靴も必ず履いてみよう。違和感があれば、中敷きなどを使った調整作業

### 靴による主な足の障害

外反母趾	親指が外側に曲がる
内反小趾	小指が内側に曲がる
開張足	横のアーチが崩れ指先が扇状に開く
ハンマー指	指先が曲がったままになる
陷入爪(巻き爪)	親指のつめの角が皮膚に食い込み腫れて痛む
パンプ・パンプ	アキレス腱と靴のかかとの大きなヒールを履いて靴の縁がこすれてハイヒールが多い
中足骨骨頭部痛	横のアーチがつぶれ指の付け根の骨に負荷がかかり痛む
モルトン神経腫	足の裏の神経が圧迫され指の付け根が痛む

えて。もしハイヒールを履くなら、パーティーや会場で履き替えるなど、時と場所に合った靴選びを心がけてほしい」とアドバイス、靴選びのポイントを挙げてくれた。

基本になるのは自分の足の正しいサイズを知ること。靴の中でも親指が曲がらなかつたり、ほかの指の第一関節が黒ずんでいたり、タコができるたりしたら、きつい靴を履いている証拠だ。

同じサイズの靴でも、甲の

高さや幅は異なる。長さだけ

で選ばず、足幅と足幅も測る

ことが大切だ。試し履きは、

前後のサイズの靴も必ず履いてみよう。違和感があれば、中敷きなどを使った調整作業

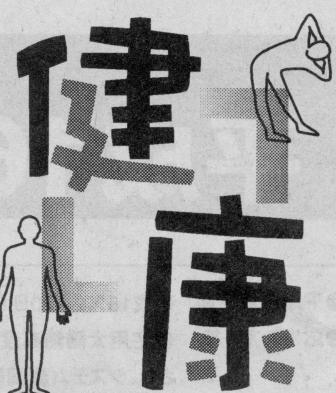
が必要だ。

★ 賴れる靴選びの専門家

そんな時、頼りになるのが業界団体「足と靴と健康協議会」が養成する、靴選びの専門家「シュー・フィッター」。現

在足型の計測実習や、足の障害や靴の構造を学んだ約二千三百三十人が、全国の百貨店や小売店に勤務している。

東京都練馬区の靴店「コンフォートアルプス光が丘店」店長の小林徹司さんは、上級コースの修了者。足の寸法や



このページは医療情報部が担当しています。  
TEL 03-3217-1958 FAX 03-3217-1960

(毎週水曜日掲載)

# 足の個性知つて選ぼう

革化

