

## 診察室

## 失敗しない靴選び



先週末、靴を買いに出かけた営業職のTさん(48歳)。形やデザインなどが豊富で、どの靴が自分の足に合うのか迷ってしまった。

日本靴医学会理事  
慶応義塾大学医学部総合医科学研究センター(東京都新宿区)教授

## 井口 傑

**靴** 売り場を見渡すと、女性のものに比べて、男性の靴はデザインや形などの種類が少ない。足に及ぶ靴の影響は、男性の方が少ないのだが、逆に靴を適当に選んでしまいがちだ。

まず初めに覚えておきたいのが、靴の試着は夕方が適しているということ。午前中に靴を選ぶと、夕方にはきつく感じることもある。歩行による足の疲れやむくみが出ているためだ。そして、必ず両足で行うこと。人間の体は完全な対称ではないため、足の大きさや幅などが左右で異なることがある。これらは女性にも言えることだ。

## 靴選びの8つのポイント

さらに、シューフィッターがいない場合や量販店などで買う場合の、自分の足に合った靴の選び方をまとめた。

## ①サイズ

サイズが足に合っていると、踵を靴に合わせた時に、指でゲー、チョキ、パーができる。そのためには靴とつま先の間に「捨て寸」と呼ばれる1cm程度のゆとりが必要だ。目安は、靴のつま先で地面をついた時、踵部分にできる隙間が手の小指1本分あればよい。

## ②幅

足の親指と小指のつけ根部分がきつくなく、緩すぎないこと。立った時にその部分が軽く締めつけられる程度がいい。最近は幅の広い靴が足にいいと考えられているが、それは間違い。靴の中で足が動いてしまい、外反母趾などを助長してしまうこともある。

## ③甲の部分

履いた時に甲を押しつけられる痛みを感じないだろうか。ひもで結ぶタイプの靴なら、足の甲の形に合わせて簡単に調節ができる。

## ④踵の部分

靴のふちが外くるぶしに当たらないか、歩行中に踵を上げた時に靴底が踵から離れないかを見る。

## ⑤土踏まずの部分

靴の内側が、土踏まずの部分で盛り上がっているものがある。踵や前足部に集中しすぎる体重を土踏まずが支えることで、歩きやすくなるからだ。一番高いところが、足を上から見た際に内くるぶしから指1本分斜め前にある骨のどっぴり(舟状骨)の真下にあることが望ましい。

## ⑥靴の曲がる部分

足と靴の曲がる部分が合っていないと足が疲れる。歩行中に踵を上げた時に、親指と小指のつけ根を結ぶ直線上で靴が曲がればよい。

## ⑦1分間立ってみる

1分程度立っていると、足が重力の影響を受けてむくみ、体重がかかることで足の形が若干変化する。その状態で、靴が足に当たる場所、痛いところはないかを見る。

## ⑧3分間歩いてみる

そして、候補が2~3足に絞れてきたら、3分間足踏みをしてみる。その際には、買う意思があることを店員に告げてから行った方がいいだろう。

(談話まとめ：中西 奈美  
＝日経ドラッグインフォメーション)

エレベーターの扉が、  
すっと開く。  
日本髪の髪油の、  
残り香がした。

2005年12月9日午後8時  
「ホテルグランヴィア京都」メインロビー

JR 京都駅直結  
ホテルグランヴィア京都  
http://www.granvia-kyoto.co.jp  
宿泊予約：TEL 075-344-4433