

# 正しく選ぶための基礎知識

## 足のサイズを知る

●手持ちの靴は、足に合っているか？



➡まず靴を正しく履いてみる。椅子に腰掛け、電話帳等の上に足をかけ、踵を地面に置く。この状態で踵を靴に合わせ、靴紐を締めた後、下記の項目を確認する。

### ①靴の長さとは幅は、足に合っているか



➡靴の踵部分後ろに、人差し指を押し込む。指が靴に入らなければ、自分の足の長さとは幅に靴が合っている。

### ②靴の長さには、適切なゆとりがあるか



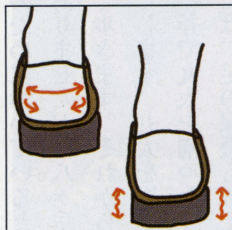
➡靴の中の爪先付近に空間がどのくらいあるか指で押してみる。通常は約1cm、ウォーキング用は1〜1.5cm。

### ③足の形と靴の形が、合っているか



➡靴の中で指を伸ばしたり、広げたりしてみよう。靴に圧迫されず、自由に動かせれば、足に靴の形が合っている。

### ④足に、靴の踵や中敷きが合っているか



➡踵を上下、左右に振ってみる。踵は靴の中に収まって動きにくく、靴は足に沿い、動きについてくれるのがよい。

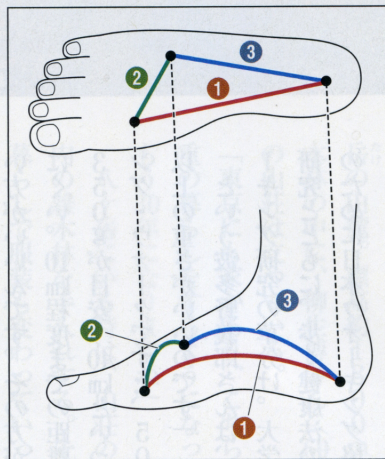
## 足の構造

足には親指と小指の付け根、踵を3つの軸として繋ぐアーチ(足底弓)がある。この3つアーチが連動することで立ったり、歩いたりすることができる。

①内側縦アーチ 第1指(親指)の付け根から踵にかけて「土踏まず」部分。弾力性に富み、歩行の着地時に指を上を反らせることで力を蓄え、路面を蹴り出す。

②横アーチ 第1指の付け根から第5指(小指)の付け根にかけて、横に結ぶアーチ。前後左右の重心移動の橋渡し役。

③外側縦アーチ 第5指の付け根から踵を結ぶアーチ。歩く時、踵から前方へ重心を移す際の動きを円滑にすると同時に、足の外側へかかる荷重を支える。

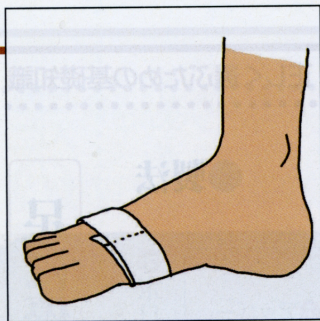


古来、人間は路面より受ける外傷から、足を靴で守ってきた。新石器時代にはすでに一枚皮で足を守るんでいたという。なぜ人の暮らしに靴が必要となったのか。靴医学の権威で日本靴医学会理事長の井口傑さん(60歳)はいう。「動物で二足歩行は人間だけ。でも支えとなる足の構造は、精密機械のように壊れやすい。現代のように硬い舗装路を歩くことで、足が受ける打撃は計り知れません」

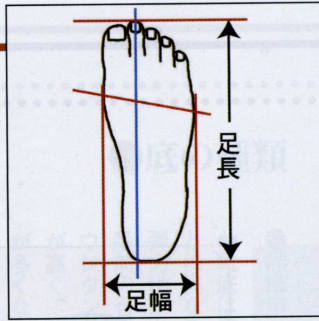
足には骨と筋肉で形づくられた弓状の3つのアーチ(足底弓)がある(本ページ右下図参照)。それらのアーチを柔軟に動かすことで、身体のバランスを保ち、立つことができるのだ。しかし長年歩行の衝撃を受け続けた足は、骨と筋肉の繋ぎ目が衰え、アーチの弓状を保てなくなる。すると足の屈伸力が衰え、歩行時に力が入らな

➡いのくち・すぐる 昭和20年東京生まれ、60歳。慶應義塾大学医学部卒業。同大学総合医学部研究センター教授、日本靴医学会理事長。主な著書に「外反母趾を防ぐ・治す」(講談社)。

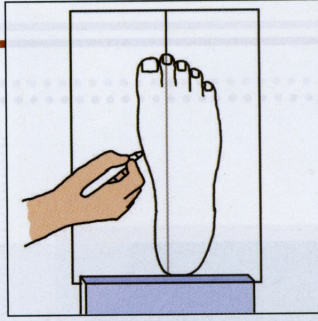




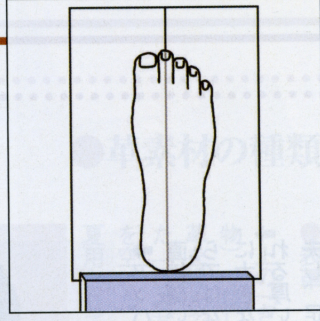
4 ↑計測図のメジャーを切り取り、親指と小指の付け根の一番膨らんだ所を一周させる。この長さが「足囲」。



3 ↑踵が基準。一番長い指先までの垂直の長さが「足長」。親指と小指の付け根を結ぶ一番長い距離が「足幅」。



2 ↑別の人に手伝ってもらい、立った状態で足を真上から見ながら、鉛筆などで足の輪郭の同一線上を写し取る。



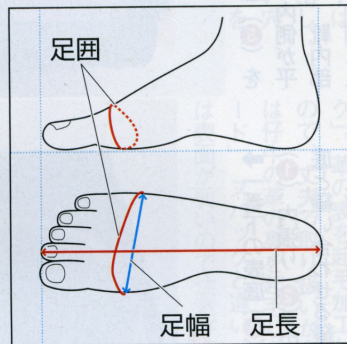
1 ↑付録の計測図(126ページ次)に踵と第2指を合わせ、指を伸ばして立つ。測定は足が伸びる午後がよい。

●紳士靴のサイズの目安

足長 cm	足囲・足幅									
	D		E		EE (2E)		EEE (3E)		EEEE (4E)	
	足囲	足幅	足囲	足幅	足囲	足幅	足囲	足幅	足囲	足幅
23.5	22.8	9.4	23.4	9.6	24.0	9.8	24.6	10.0	25.2	10.2
24	23.1	9.5	23.7	9.7	24.3	9.9	24.9	10.1	25.5	10.3
24.5	23.4	9.6	24.0	9.8	24.6	10.0	25.2	10.3	25.8	10.5
25	23.7	9.8	24.3	10.0	24.9	10.2	25.5	10.4	26.1	10.6
25.5	24.0	9.9	24.6	10.1	25.2	10.3	25.8	10.5	26.4	10.7
26	24.3	10.0	24.9	10.2	25.5	10.4	26.1	10.6	26.7	10.8
26.5	24.6	10.1	25.2	10.3	25.8	10.5	26.4	10.7	27.0	10.9
27	24.9	10.3	25.5	10.5	26.1	10.7	26.7	10.9	27.3	11.1
27.5	25.2	10.4	25.8	10.6	26.4	10.8	27.0	11.0	27.6	11.2
28	25.5	10.5	26.1	10.7	26.7	10.9	27.3	11.1	27.9	11.3
28.5	25.8	10.6	26.4	10.8	27.0	11.0	27.6	11.2	28.2	11.4
29	26.1	10.7	26.7	11.0	27.3	11.2	27.9	11.4	28.5	11.6

※1：婦人靴の場合、足長に適應する足囲、足幅の数値が男性とは異なる。サイズ表の数値はJIS（日本工業規格）より抜粋。

←靴のサイズは足の長さを0.5cm刻みの足長左表の左縦軸で表し、足の幅（左表横軸）は足囲（足の太さ）と足幅（足の横幅）のどちらかで表す。足囲と足幅はアルファベット表記で、「E」以上の大きさはその個数で表す。



↑靴のサイズ表示に対応する足の測定箇所。足長（足の長さ）、足囲（足の太さ）、足幅（足の幅）の3種類の長さで示される。

●付録の「計測図」を使い、足の寸法を測る

靴のサイズ、日欧米の違い

●紳士靴のサイズ表記の目安

日本 (センチ)	アメリカ (インチ)	イギリス (インチ)	フランス (ポイント)
23.5	5 1/2	5	37-38
24	6	5 1/2	38
24.5	6 1/2	6	39
25	7	6 1/2	40
25.5	7 1/2	7	40-41
26	8	7 1/2	41
26.5	8 1/2	8	42
27	9	8 1/2	43
27.5	9 1/2	9	43-44
28	10	9 1/2	44
28.5	10 1/2	10	45
29	11	10 1/2	46

※靴のサイズはメーカーや換算方式で若干異なります。

靴のサイズ表記は国ごとに単位が違う。日本のサイズ表記は実際の足の長さを基準にセンチで表示しているが、海外のほとんどの国は木型の長さが基準。木型は実際の足の長さに加え、爪先のゆとり分を含んで長くなっている。単純にそれぞれ別の国の単位に合わせて換算し直せばよいというわけではない。左表は日本の表記に適合する各国サイズの目安。だが、各製品で足囲も違うので、必ず試し履きでサイズを確認してほしい。

くんだり、痛みを招くようになる。「アーチの負担を減らし元気に歩き続けるには、正しく靴を選び、足を守る事が一番(井口さん)

**足のサイズを知り、足を守る**

乗り物に乗らなかつた江戸時代、人は1日最低1万歩、平均3万歩歩いていた。では現代人はというと、最低の半分の5000歩以下。これによって基礎体力が低下し、生活習慣病が激増している。

歩くことで足の血流はよくなり、身体全体が疲れにくくなるという。

健康のためにも歩くことは重要だが、その際に気をつけたいのが靴の選び方だ。

「足に優しい靴選びは、自分の足のサイズを正確に知り、指を動かせる遊びのある部分と踵や甲などの密着すべき所を、きちんと合わせて選ぶことです」と井口さん。

靴は各会社が違う木型で作るため、足の長さ表示は同じでも形が違う。足の寸法を知ることが、特に横幅の広い日本人にとっては重要。長さだけでなく自分の足の幅に合った靴こそ快適な一足である。