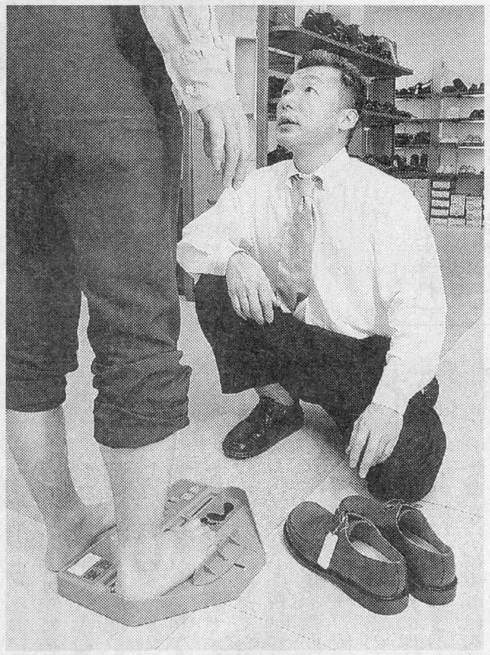
ゆがみ防ぐ靴選び

腰痛や肩こりの原因にも

かかとでしっかり支える

間違った靴選びをしていませんか。放っておくと外反母趾（ぼし）など深刻な足のゆがみを招く。姿勢が悪くなり腰痛や肩こりの原因になることも。中高年だけでなく若者の間にも「足の老化」が進んでいるという。できるだけ足にあった靴を履くようにし、症状が悪化しないうちに早めに対処しよう。



神奈川県相模原市にあるF&Lワカヤマ。大人から子ども向けまで足の形に合わせたコンフォートシューズ（健康靴）を扱う専門店だ。自分の足にぴったりとあった靴を選んでもらうため訪ねてみた。

ドイツにある足と靴の専門学校で足の専門医や理学療法士から指導を受けた経験をもつという若山和紀店長が対応してくれた。まず、靴を脱いで靴底の減り具合に異常や偏りがないかどうかチェック。足を手に取り、形にゆがみやないか入念に調べる。魚の目、タコなどができている。

「ちょっと巻きづめの傾向があります。普段履いている靴のサイズが大きく、靴の中で足の指がばたついているのが原因かもしれません」

次にフットプリントと呼ぶ測定器の上に立って、足の裏にかかる体重圧のバランスを調べる。

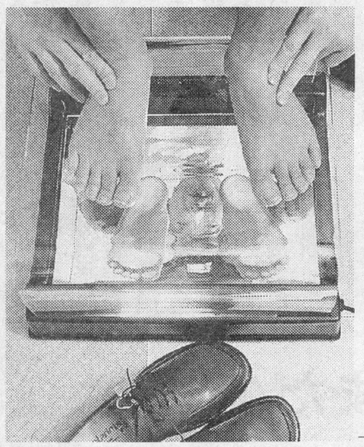
「扁平（へんぺい）足の逆で足の甲が高すぎる状態です。足の指で踏ん張っていることが原因。土踏まずを支える形状のインソール（中底）を使うと改善するでしょう」

「靴の外側の減りが大きく、このままだとO脚が進んでしまいます。かかとの外側に持ち上げるようにパッドを入れてみましょう」

歩行時の地面からの衝撃をやわらげるため、親指から小指までの横のアーチと、つま先からかかとまでの縦のアーチがしっかりできているのが健康な足だ。くるぶしと親指の付け根、小指の付け根を結んだ三角形で体重を受け止める。老化や靴が合ってないとこのアーチが崩れ、足のゆがみや腰痛につながってしまう。

補正のポイントはアーチを整えること。足に合った中底でアーチを下から支え、縦横でアーチが崩れていれば薄いパッドを入れて調整する。

選んでもらった靴を実際に履いて歩いてみた。足の裏全体で地面をつかむような感じだ。



足のサイズ＝写真上＝や足裏の体重圧＝同下＝を測定して足に合った靴を選ぶ（神奈川県相模原市のF&Lワカヤマ）

多くの人が足のトラブルを抱えている。幅の狭いハイヒールなどでは、つま先が左右から圧迫されて指が曲がった外反母趾（ぼし）になりやすい。靴の形や大きさに合わない靴が原因で指のアーチが崩れて扇のように広がった開帳足や魚の目、タコになることもある。

足に合わない靴を履き続けると足の指やかかとの痛みが生じる。足を引きずったり、歩幅や足を降り出す力がずれたりして、腰やひざの痛み、肩こりになることがある。「足の外科医」でもある慶応義塾大学の井口傑教授は「痛みをかばうことが、体の不調の原因になる」と指摘する。小石が靴に一個入っただけでも、腰痛の原因になることさえあるそうだ。

老化などでアーチが崩れ、足に何らかの痛みがある人はどうしたらいいのか。

足のアーチが崩れた場合、革靴なら靴を履いて立ったときに左右から少し支えられていると感じるぐらいがちょうど良い。緩くて楽に感じる靴がいいわけではないという。「アーチサポートのある靴を履けば、すぐに健康になると考えるのではなく、痛みなく歩けることで健康になると考えてほしい」（井口教授）

指の付け根が痛む人はかかとが低くて靴底が厚く、指先が合っている靴を選ぶと痛みが緩和される。かかとが痛む人はかかとが高めで、土踏まずを支える形の中底のある靴を選ぶと良い。かかとの高さの上限は男性で三センチ、女性で五センチ。どうしても痛みのひどい時は専門医の診察を受けることだ。

女性でハイヒールを履かなければならない人でもヒールの高さは五センチまでにとどめる。かかとが硬くしっかりしていることが重要だ。トゥースプリングと呼ぶつま先が上がっている靴を選ぶと、地面をしっかりけって歩けるのでよい。

仕事と通勤、アフター5に応じて履き分けられるのが望ましい。おしゃれを気にしながらも、健康な足の維持を心がけよう。（合田義孝）

靴選びのポイント

①かかとがしっかりしていること
②土踏まずを支えるような中底があること
③つま先を圧迫しない幅と高さがあること
④必ず両足に履いて歩いて、履き心地を確かめる
⑤通勤用、おしゃれ用など用途にあった靴を履き分ける
⑥ヒールは高くても5センチ以下

ひとくちガイド

《本》

◆外反母趾（ぼし）に悩んでいるなら
『外反母趾を防ぐ・治す』（井口傑著、講談社）

《ホームページ》

◆靴選びのQ&Aや専門の医師を探すなら
日本靴医学会（http://www.kutsuigaku.com/）

食と長生き

イソフラボンの摂取

慎重論には疑問

家森　幸男氏

困ったことになっている。国の食品安全委員会が、大豆のなかに含まれる「大豆イソフラボン」について、過剰摂取に警鐘を鳴らす見解をまとめたからだ。「大豆や納豆を食べ過ぎると体に良くないのですか」と質問される機会が増えた。

今回食品安全委員会は、一日の安全摂取量を七十―七十五ミリグラムとした。国民栄養調査などから、日本人の九五%までが一日七十ミリグラムまでの摂取にとどまっており、健康被害も出ていないからだ。この安全摂取量をベースに、サプリメント（栄養補助食品）などから大豆イソフラボンを取る上限は「一日三十ミリグラムにとどめること」とした。

三十ミリグラムだと豆腐三分の一丁（百グラム）、納豆一パック（五十グラム）を超えると健康を害する危険性も否定できないとの解釈もできる。

関東・関西に住む約一千人を対象に日本人の大豆イソフラボン摂取量を調べたことがある。今回の安全摂取量の目安（七十ミリグラム）が妥当だすれば、およそ一割が過剰摂取にあたる。日本人の十人に一人が、大豆や納豆を食べて健康を害するかもしれないというのは何かおかしいのではないか。

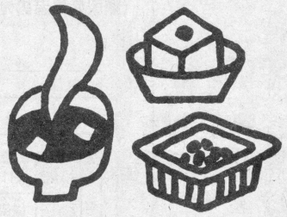
大豆をたくさん食べる人ほど、心臓病や乳がん、前立腺がんになりにくいというのがわれわれが世界中で実施した疫学研究から導いた結論だ。骨粗しょう症や更年期障害のリスク軽減にもつながる。

確かに最近は便利なサプリメントがたくさんある。簡単に摂取できるため過剰摂取に気をつけなければならない。

ただ、大豆に関してはむしろ若い人を中心とした「過少摂取」の方が心配だ。

世界保健機関（WHO）の研究として過去二十年間、二十五カ国六十一地域を訪ね食生活と健康との関係を調べてきた。その経験を踏まえ長生きと食の強いつながりを紹介していく。

（武庫川女子大国際健康開発研究所長　家森幸男）



イラスト・中村　久美

1分間人間ドック

母乳で感染する白血病

体に赤い発疹（ほっしん）が出たりリンパ節が腫れ始めたりしたら、成人T細胞白血病（ATL）の初期症状かもしれない。母乳や夫婦間の性交渉などを通じ、主に家族内で感染する難病だ。

原因は「HTLV－1」というウイルス。日本に約百二十万人の感染者がいるとされ、半分が九州・沖縄に集中する。潜伏期間が長く、発病するのは平均六十歳。高齢だと骨髄移植ができないため、平均生存期間はわずか一年強しかない。

ただ発病するのは感染者の五%前後。大半は一生、症状が出ない。また三十代―四十代で発病することがあり、骨髄移植が可能なこともある。高齢者に使えるよう改良した骨髄移植も研究段階では実施され始めている。

このウイルスは、目の病気や下半身のマヒなど様々な病気を引き起こす。存在自体がほとんど一般の人には知られていないのが現状だ。

東京大学医科学研究所付属病院（東京・港）は四月上旬、発病前のウイルス感染者の相談に応じる国内初の専門外来（予約制）を設置する。渡辺俊樹教授は「正しい知識を感染者に広めるところから始めたい」と話す。

HTLV－1感染で起こる病気と症状

■成人T細胞白血病
発疹やリンパ節の腫れ、多臓器不全、日和見感染など
■HTLV－1関連脊髄症
排尿障害や下半身のマヒ。生涯にわたる治療が必要
■HTLV－1ぶどう膜炎
視界の曇り。1－2カ月の投薬で完治するが、再発する