

暮らしと健康

ストレスから 心を解放つ

ストレスの中身を知る／からだは誰より心を知っている／心身症に陥りやすい性格と交流分析／認知行動療法／心療内科ってどんな治療をするの？

ホルモンバランスの悩み解決法
足・ひざ・腰を守る靴の選び方



こうして治す
抜け毛とヘアケア

ヘルシートリック
脳卒中 牧伸二さん
漫談家

あなたの悩みにこたえます
暮らしと健康
相談室

こんな病院＋こんな治療
訪問リハビリ

2003
1
JAN

足にぴったり 合う靴の選び方

足・ひざ・腰を守るために

さまざまな危険から私たちの足を保護してくれる靴。しかし、足に合っていない靴をはいていると、足だけでなく全身の不調を引き起こす原因になります。また、きつい靴の害はよく知られるようになってきましたが、じつはゆとりのありすぎる靴も足にはよくないのです。足にぴったり合う一足をどのように選んだらよいのか、専門家の意見をお聞きました。



あなたの腰痛や頭痛は
合わない靴が原因!?

あなたは、自分の足にぴったり合った靴をはいていると思いますか? 「足に合わない靴は、みなさんが思っている以上に、からだと重大な影響を与えています」と、慶應義塾大学医学部整形外科講師の井口傑氏は警告します。

たとえば、足に合わない靴は、靴ずれ、タコ、ウオノメ、水虫、爪の変形、足の指の痛み、外反母趾や内反小趾など、さまざまな足の障害の原因になります。この状態のまま無理してはき続けられ

ば、手術が必要になるほど足の変形が進行する可能性もあります。そればかりか、合わない靴の悪影響は足だけの問題にとどまらず、全身におよぶのです。

合わない靴で無理して歩くと、着地が不安定になるため、それやなんとか支えようとして、ひざや股関節に無理な力がかかります。すると、足が疲れやすくなるのはもちろんのこと、ひざ痛や腰痛を引き起こす原因にもなります。さらに、全身のバランスがゆがんでしまうため、肩や首のこり、頭痛、集中力の低下やイライラなどもおこりやすくなります。

そのまま、悪い姿勢で歩き続け



足と靴と健康協議会事務局長
やまもと ひろふみ

山本 宏氏



慶應義塾大学医学部整形外科講師
いのくち たかし

井口 傑氏

*お話をうかがい、編集部でまとめました。

ていると、全身の血液の循環が悪くなり、冷えやむくみ、内臓の異常など、全身の各部の不調を引き起こすことにもなりかねません。

小さすぎる靴だけが悪いのではない

小さすぎる靴が障害を引き起こすことは、今さらいうまでもないでしょう。靴の長さが短すぎれば、つま先が圧迫されて、爪の障害や、指が曲がってしまうハンマートウの原因になります。また、靴の幅がせますぎれば、親指や小指が圧迫されて外反母趾や内反小趾を引き起こします。

とくに女性は、できるだけ足を小さく見せようと無理して小さい靴をはく人が多く、足を痛めつけてしまっています。

それでは、足を締めつけないような、大きめの幅の広い靴をはけばよいのでしょうか？ 答えはノーです。大きすぎる靴には、次のような大きすぎる靴の弊害があります。むしろ、小さすぎる靴のようにはいてすぐに「痛い」「きつい」という自覚がないぶん、より害が大きいといえるかもしれません。自分の足にぴったり合った靴を選ぶことが大事なのです。

① 縦に長すぎる靴はつま先を痛

めハンマートウの原因になる

靴が長すぎると、靴の中で足が前後に動いてしまい、歩くとき非常に疲れます。そのうえ、つま先が靴の先にあふつかつて、つま先や爪を痛める原因になります。とくにかかとの高い靴の場合、足が前すべりしてつま先が当たりやすくなります。この状態が長く続くと、足の指が曲がって伸びなくなるハンマートウになってしまいます。

② 幅が広すぎる靴は

かえって外反母趾を悪化させる
外反母趾や内反小趾の傾向がある人は、幅の広い靴を選びがちです。すると、最初はよいのですが、

しばらくすると、また足が当たって痛むようになります。

これは、ただ単純に外反母趾や内反小趾が進行しているせいではありません。靴による締めつけがまったくなくなると、足の甲にある中足骨ちゆうそくこつという骨の間がしだいに広がってしまいます。すると足の幅が広くなり、また指が靴に当たって圧迫され、痛むようになります。さらに幅の広い靴をはくと足の幅が広がる↓当たって痛む↓さらに広い靴をはくと↓足の幅が広がる……という悪循環に陥り、どんどん足が広がってしまいます。このように、中足骨が広がって

しまった足を開張足かいちやうそくといいます。開張足が進行すると、足の裏の横アーチがくずれて、足の人さし指や中指のつけ根に体重がかかるようになり、タコやウオノメができる原因にもなります。

③ かかとがゆるすぎる靴は

疲れやねんざの原因に

かかとがゆるい靴は脱げやすいので、脱げないように足の指を曲げてふんばってしまい、やはりハンマートウになります。また、歩きながらかかとが脱げてしまうと、からだの重心がしつかり靴のかかとに落ちずに、歩き方が不安定になります。とくに、



外反母趾予防のために、足の筋力維持を！

外 反母趾に悩む人の大多数は女性です。これは、足の筋力が弱いために、靴の圧迫に足が負けて、変形をおこしやすいことが原因です。とくに、OL生活で毎日スリムな靴をはいてすごしていたのに、結婚して急に変な靴をはいて過ごす時間が長くなったような人は要注意。足の筋力が弱いと、靴に頼りきって自力で足の形を保てなくなってしまう。そんな状態で、突然長時間靴をはかない生活になると、開張足が進行し、外反母趾になってしまうのです。

外反母趾予防には、日頃から足の筋力を鍛えておくことが大切。特別な運動をするよりも、日常生活のなかで、歩く距離を増やすように工夫しましょう。

外反母趾になってしまったら、むやみに幅の広い靴をはくのではなく、整形外科に相談して、アドバイスを受けましょう。

また、片方の足だけに外反母趾がある人は、ほかの原因が隠れている可能性もあります。早めに整形外科を受診しましょう。

ヒールが高い靴は重心が安定せずにかかとがぐらつき、無理な力が入って疲れやすくなり、転んでケガをする原因にもなります。

靴のサイズは本当にわかってる？

私たちは、靴を買うときに、自分の思い込んでいるサイズを基準に選んでいます。しかし『足と靴と健康協議会』の調査によると、「七割以上の人が、実際の足の大ききよりも大きいサイズ表示の靴が自分にぴったり合うサイズだと思込んでいます」（事務局長の山本宏氏）

どうしてこのようなことがおこるのでしょうか。

多くの人が、自分の靴のサイズを、足の長さ（足長）だけで考えて、足の太さ（足囲）を見落としてしまっています。しかし、じつは靴を合わせるときに重要なのは、足長よりも足囲なのです。足長がぴったり合っても、足囲が小さすぎたら足が入りませんし、足囲が大きすぎたら、ゆるいと感じてしまいます。これが、自分のサイズを勘違いしてしまう原因のひとつです。

日本の靴のサイズは、JIS（日本工業規格）に基づいて、足長と

足囲または足長と足幅の二つのサイズを表示するようになっていきます。下の表の左側の列が足長、A～EEEのアルファベットの下の示される数字が足囲です。たとえば、婦人靴に23Eと表示されていれば、それは、足長23cm、足囲228mmの女性の足に合う靴だということを表します。

それでは、足長が23cmで足囲が234mmの女性の場合を考えてみましょう。表から靴のサイズは23Eだとはわかります。しかし、もし欲しいデザインが、Eの足囲でしかつくられていなかった場合、足囲234mmの足が入るサイズは、24Eなので、24Eの靴が、自分にぴったり合うサイズだと思ってしまう。そのため、本当のサイズは23Eなのに、自分の靴のサイズは「24cm」だと思込んでしまうのです。ぴったり合う靴を探すためには、足長だけでなく、足囲も知っておくことが大切です。

しかし、正しいサイズを知っても、それはひとつの目安にすぎません。同じ足長と足囲でも、幅がせまく甲が高い足と、幅が広く平べったい足とでは、当然合う靴は違います。また、靴は、つま先には10～20mmの捨て寸と呼ばれる余裕がとられ、足囲の部分は足が前

●JISサイズ表●

単位：mm

女子用

足囲 足長(cm)	A	B	C	D	E	EE	EEE	EEEE
19.5	183	189	195	201	207	213	219	225
20	186	192	198	204	210	216	222	228
20.5	189	195	201	207	213	219	225	231
21	192	198	204	210	216	222	228	234
21.5	195	201	207	213	219	225	231	237
22	198	204	210	216	222	228	234	240
22.5	201	207	213	219	225	231	237	243
23	204	210	216	222	228	234	240	246
23.5	207	213	219	225	231	237	243	249
24	210	216	222	228	234	240	246	252
24.5	213	219	225	231	237	243	249	255
25	216	222	228	234	240	246	252	258
25.5	219	225	231	237	243	249	255	261
26	222	228	234	240	246	252	258	264
26.5	225	231	237	243	249	255	261	267
27	228	234	240	246	252	258	264	270

すべりしないように少し小さめにつくられます。日本の靴のサイズは、これを考慮して、その靴が合うと思われる足の足長と足囲が表示されています。しかし、その規格は、メーカーによってまちまちなのです。ですから、サイズの数字だけに頼らず、必ず試しびきをしてはき心地を確かめることが大切です。また、自分の足に合う靴を見つけたら、そのメーカーを覚えておくとういでしょう。

靴合わせは歩いて選ぶのが基本

最近靴に対する意識が高まっ

て、機能性の高いウォーキングシューズやコンフォートシューズの種類も増えています。しかし「万人によい靴はこの世に存在しません」（山本氏）。機能性のうたい文句に惑わされず、自分の足にぴったり合った靴を選びましょう。

靴は、歩いたときの足の動きにフィットすることが重要です。靴が合っているかどうかを自分で判断するのはむずかしいので、第三者にチェックしてもらおうのが基本です。まず、体重を両足に平均してかけて立った状態で、靴が合っているかどうか触って、確かめてもらいます。次に、店内を歩いてみて、歩き方や、靴のしわの寄り

（日本靴総合研究会編『新・健康にいい靴選び』より改変）



1日1回

水なしで服用できる
ソフトチュアブル錠!

カルシウムの吸収を促す
ビタミンD₃配合



- 家族みんなで服用できます。
(1日1回) 15歳以上…2錠
7歳～15歳未満…1錠
- ヨーグルト風味でさわやかな服用感
- マグネシウム配合。
- 医薬品のカルシウム剤です。



医薬品

妊娠・授乳期、老年期、成長期の
カルシウム補給に

新カルシチュウD₃

藤沢薬品工業株式会社

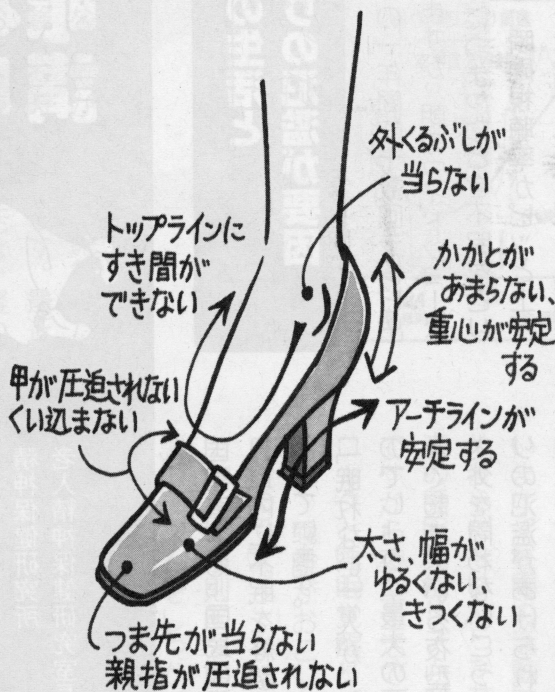
<http://www.fujisawa.co.jp/>

【お客様相談センター】

0120-243899

受付時間 AM9:00～PM8:00
(日・祝日は除く)

●靴合わせのチェックポイント●



もし、自分ひとりで靴を選ぶ場合
合は、まず、左のポイントをチェック
してみましょう。そして、実
際に立って歩いてみて、痛みや違

靴はTPOに応じて
はき替える習慣を

「歩く」ことは、健康の基本です。

方などから、靴が合っているかど
うかを判断してもらいます。熟練
したシューフィッターのいる店で
選ぶのが安心です。

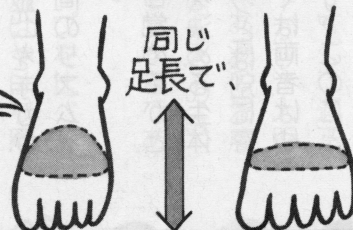
和感がないこと、靴の中で足が余
分に動かず、しっかりと保持され
ていることを確認しましょう。

毎日しっかりと歩けば、運動不足が
解消され、全身の血行がよくなり
ますし、自然に足の筋力が鍛えら
れ、外反母趾の予防にもなります。
ただし、自分に合った靴で歩くこ
とが大切。靴が悪ければ、健康ど
ころか、逆に歩けば歩くほど、か
らだの各部に悪影響をおよぼして
います。

また、靴は、TPOに合わせて
はき分けることが大切です。ハイ
ヒールやパンプスは、足に合っ
ているものを短時間はくだけなら、
ほとんど支障はありませんが、長
時間歩くのには向きません。
ウォーキングシューズで通勤し
て、更衣室ではき替える、パーテ
ィー会場までは歩くのに向いた靴
をはいていって、会場ではき替え
るなど、歩くための靴と、ファッ
ションのための靴をしっかりと区別
し、快適な足をめざしましょう。

サイズは目安!?

必ず
試いばきをして
確かめて!!



同じ足囲でも、足のかたちは違う!