

健康寿命を延ばす正しい靴の選び方

靴の選び方で歩行寿命が決まる

靴が合わないと足・指が変形して、歩き方も悪くなります。
歩き方が悪くなれば、足のトラブル、身体の健康に悪影響を及ぼします。

足や足指のトラブルで当院に来院される方々の 90%以上が過去や現在に、ご自身の足に合っていない靴を履いて障害になっています。

靴が原因で起きる身体のトラブルは、足・足指の痛みや疲れのほかに、姿勢の悪化や慢性的な痛み、腰痛など、将来の健康寿命と密接に関わっています。

靴と腰痛との関係

慢性腰痛やぎっくり腰を繰り返す人は、正しい靴選びができていない方が多いです。
特に腰を痛めるような動作をした覚えもないのに腰痛が発症したり、くしゃみや咳をした
だけで、ぎっくり腰のような症状になってしまう・・・

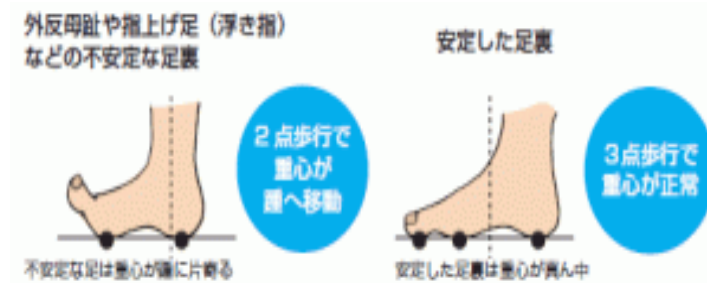
どうして腰痛をくり返すのでしょうか？
二本足で歩く人間の宿命なのでしょうか？

過去の調査では、靴を履くことがないマサイ族の人々は、一生腰痛を経験することがない
という報告があります。

…なぜでしょうか？

靴を履かないマサイ族の人々はかかと、足裏指の付け根、足指の3点を使って歩行して
います。

しかし、慢性的な腰痛を患っている方や足の痛みや爪の変形、外反母趾、内反小趾などの
足のトラブルを抱えている人の多く 3点歩行できないことが非常に多いです。



では、なぜ3点歩行できないのでしょうか？

その答えは、構造上の正しい靴選びをしていない、正しい靴選び知識がないのが原因です。

3点歩行ができないと足裏で歩行による衝撃を吸収できずに、膝や足の付け根(股)関節・腰椎・頸椎(首)に負荷をかけるような歩き方になります。

こうならないためにも、毎日履く靴の正しく選ぶ知識や方法が大切です。

通勤、通学を含め日常のTPOに合わせた靴を履いているかどうかもう振り返ってみてください。一日の生活を通して靴を履き替えることをお勧めします。

通勤では歩きやすいスニーカーを履き、オフィスでは必要に応じてパンプスや革靴に履き替えましょう。

スリッパに履き替えると解放感があって楽ですが、足指の筋肉が使われないため筋力低下やむくみの原因になります。

楽な靴を履きたい場合は、インソール(土踏まずの部分が盛り上がった、取り外しができる中敷き)が入った室内履きをお勧めします。

靴選びのポイント

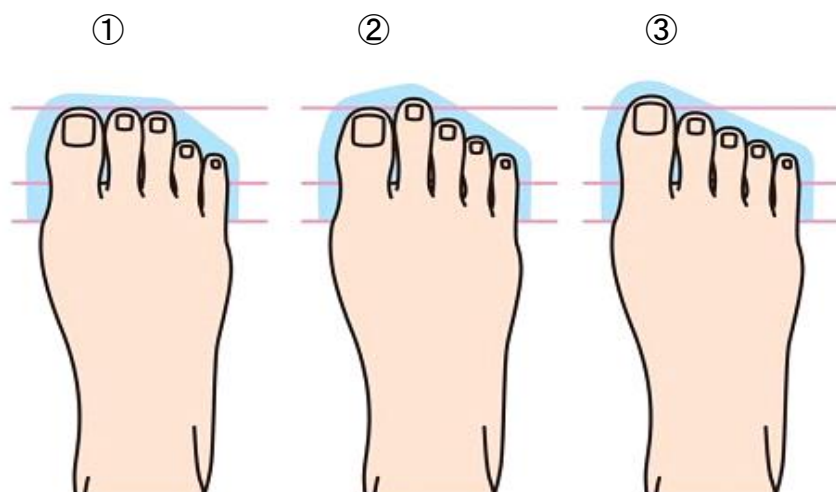
1、まず、ご自分の足の形状を把握しましょう！

足の形状や指の長さなど、つま先のシルエットによって足の形は類型化されます。

以下の画像で説明すると、左から順に、

- ① 親指から人差し指、中指までほぼ同じ長さの「スクエア型」
- ② 人差し指が一番長い「ギリシャ型」
- ③ 親指が一番長い「エジプト型」

日本人の足の形の割合はエジプト型が最も多いというデータ報告があります。

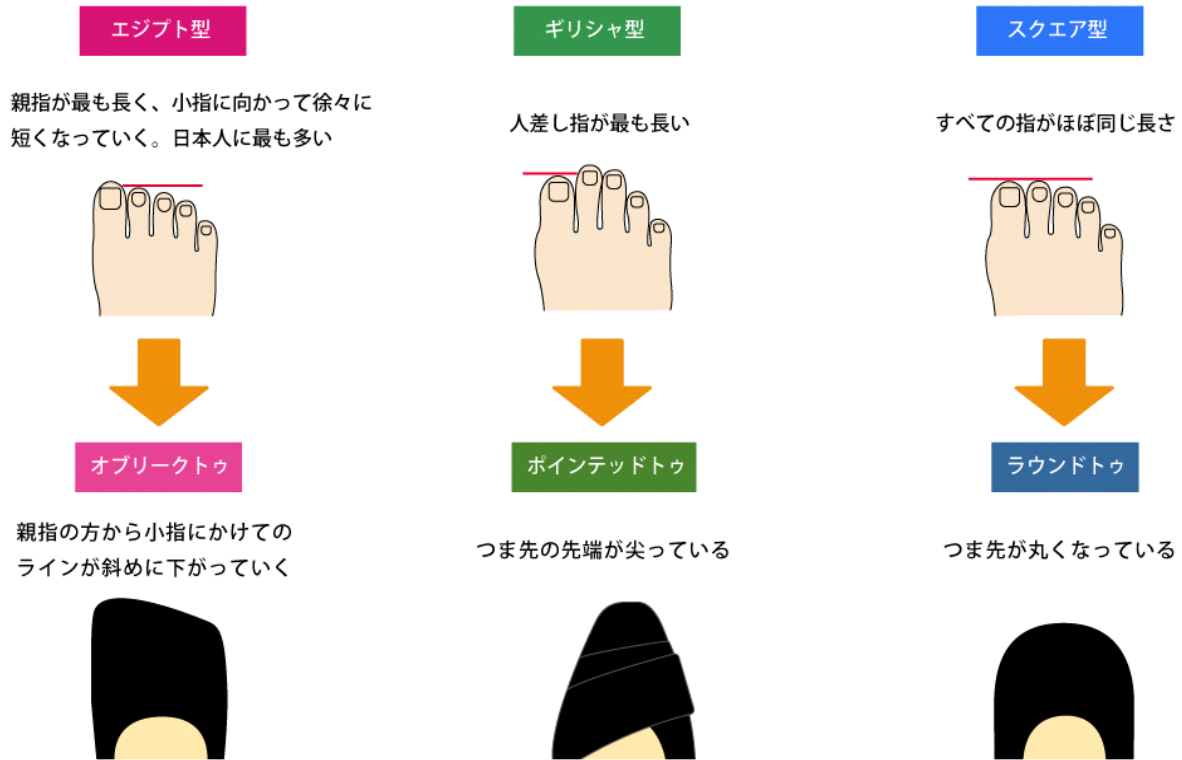


2、次に、自分に足裏の形を確認しましょう！

自分足裏の形と靴底の形に近い形の靴を選びましょう。



図：指先と靴の形



3、足囲（横幅：ウィズ）を確認する

足で最も横幅が広い部分、基本的に親指の付け根の骨が出っ張ったところと、小指の骨が出っ張ったところを通して一周ぐるりと測った寸法が足囲です。

この横幅が広すぎる靴を履くと、足が靴の中で遊んでしまい、扁平足や外反母趾の原因になることがありますので、特に注意が必要です。

靴の横幅は、履いているうちに広がってきますので、購入する時は、少しきつい程度でよいでしょう。

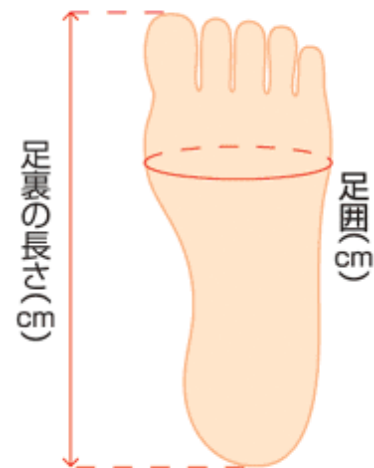
【足囲の図り方】

- ①両足に平均に体重をかけて立ちます
- ②親指の付け根と小指の付け根を通してグルッと一周メジャーで測ります
- ③自分のサイズの欄を見て、幅の目安(E・2E・3E・4E 等)をつけます。

※左右で足囲の違う人がいるので、両足測ってください。

■参考サイズ表

足の長さ (cm)	足囲 (ワイズ)		
表示	2E (mm)	3E (mm)	4E (mm)
21.5	225	231	237
22.0	228	234	240
22.5	231	237	243
23.0	234	240	246
23.5	237	243	249
24.0	240	246	252
24.5	243	249	255
25.0	246	252	258
25.5	249	255	261
26.0	252	258	264



※測定時は履物を利用するときのスタイル (靴下・ストッキング着用時) で測定することをお勧めいたします。

ウォーキングシューズの選ぶポイント

ウォーキングシューズの選び方

A. 重量
自然と歩幅が伸びるよう、ある程度の重さが必要。

B. つま先にゆとり
前進運動をスムーズにするため、足の指が自由に動かせる位のゆとりが必要。

C. 踏み返し部の柔軟性
蹴りだしの曲がりがスムーズに行えることが必要。

D. かかとの安定性とクッション性
ジョギングでは着地した際の衝撃が体重の2~3倍かかります。ウォーキングは体重の1.2~1.5倍程度

E. かかとをしっかりサポート
つま先にはゆとりが必要ですが、安定性を保つためにかかとでサポートすることが必要です。

ウォーキングシューズの選ぶポイントとしてく上の画像①~⑤の説明をします>

①重量

軽すぎるものは良くありません。
ある程度の重さがあったほうが、歩幅が広がります。

⑧靴のサイズと捨て寸を確認する

靴のつま先の余白ことを専門用語で「捨て寸」と言います。

この捨て寸を1～1.5cm 確保することが理想です。

サイズが合わない靴を履くと足のトラブルや疲れの原因になります。

特に指先や爪のトラブルが発生するのは、靴のサイズが合っていない。

ポイントは靴の中で指が押されて曲がっていないかを確認してください。

⑨踏み返し部分(かえし)

つま先を下から押したら上方向へ曲がるのが重要です。

つま先のそりの部分がやわらかくないと指を使わないで歩くので指の力が弱くなり、指上げ足になります。

指上げ足になると2点歩行となり足裏が不安定・外反母趾・内反小趾になります。

また、身体の歪みを引き起こし、身体の中心である腰に負担がかかり腰痛を引き起こします。

⑩かかとの部分(カウンター)

親指と人差し指で挟んでもつぶれないくらいかたくなっているのを選びましょう。

スニーカー、パンプスすべて、ヒールがかたくなっていることで、踵が安定します。

踵が安定しないと外側に体重が乗り、代償として身体を過剰に捻じり、膝・腰・首に負担がかかります。

※サンダルやミュール等の踵を固定されない物は履かないようにしましょう。

※図にはありませんが補足として：土ふまずの真中内側の部分

かたくて指でおしても曲がらない靴を選びましょう。

体重が乗った時、内側に踵が倒れやすい靴は外反母趾や内反小趾になりやすいので注意してください。

<その他：注意事項として>

女性の場合

①ヒールは広くて安定性したものを選びましょう。

ヒールは歩行の際、最初に体重が乗ってくる場所です。

踵が安定しないと左右の足が揺れるので、足指の変形につながり、外反母趾・内反小趾・O脚にもなりやすくなります。

外反母趾・内反小趾になると足裏で衝撃を吸収できないので、膝・腰・首に負担がかかります。

※踵がすり減ったらすぐに直しに出して下さい。

②ヒールの高さは3～4cm程度がよいでしょう。

ヒールが高いほど指の付け根や指先に体重がかかるので、足の横幅が広がりやすくなります。

さらに、重心が指先側にかかるので、代償動作として反り腰になり腰に負担がかかります。

子どもの場合

すぐに大きくなってしまうので、大きめの靴を履かせがちになりますが、大きい靴を履かせることにより、足が靴の中で遊んでしまい、足がねじれて成長過程で足指が変形してしまいますので、特に注意が必要です。

子供はまだ足裏のアーチが完成していない為、無理には歩かせないでください。

①マジックテープや紐靴で足甲をきちんと締められる靴を選ぶ。

②かかと部分が高くしっかりしている靴を選ぶ。

③踏み返しがやわらかい靴を選ぶ。

④足指を強くするため、家の中では裸足が望ましい。

高齢者の場合

高齢者は猫背になりやすいので、重心が踵側に乗ります。
つまり足の指を正しく使えないことが多い傾向にあります。
足指の力が弱くなり、つま先が上がりにくくなる為、転倒しやすくなります。

- ①踵のかたい靴を選ぶ。
- ②足の甲がしっかりと止められる靴を選ぶ。(紐靴が理想ですが、マジックテープでもいいです)
- ③つま先のかえしが反っている靴の方がつまずきにくくなります。

以上のことを踏まえて選んだ靴を正しく履きましょう。

靴はかかとに合わせて履きます。靴のかかたに入った芯が身体を支えるので、この芯に這わせておかないと身体全体が揺れ、関節の変形の原因になります。

靴に足を入れたら、かかとをトントンと落とし整えます。
ひもやマジックテープはかかとに合わせて締めましょう。

<まとめ>

- ・ 靴選びの間違えから足指が変形し歩き方を悪くして、膝・腰・首に負担をかけます。
- ・ 自分の足の形に合った、構造上で正しい靴を選びましょう！
- ・ おしゃれな靴を履きたい場合には2時間以内、TPOに合わせて履き替えるようにしましょう。
- ・ 捨て寸だけでなく、足囲も測定し緩すぎず、きつ過ぎない靴を選びましょう。