

だいじょうぶ?

靴 選 び

東京オリンピックを3年後に控え、ますますスポーツブームが加熱する中、老若男女問わず、様々な種目に挑戦されていると思いますが、靴を選ぶ時（靴を履かない種目を除いて）ファッション性だけで選んでないでしょうか。

靴は、場面に応じ身体の力を地面やコートに伝える足を支えており、靴の種類やサイズを間違えるだけで足の病気（外反母趾、扁平足変形、足底筋膜炎など）ならずとも膝や腰の痛みに繋がる可能性があります。

また、気が付かない間に生活習慣の中で腰や膝に負担がかかっていると足に負担が集中するため足の変形や痛みにつながる恐れがあります。

まず、靴選びの前に自分の身体をチェックしましょう。素足で平らな場所や階段など段差のある場所で立ち上がり動作から歩行、階段昇降、折り返しなどの簡単な動作で痛みが生じる場合は運動器（骨、関節、筋肉、神経）にすでに異常がある可能性がありますので専門医の受診をお勧めします。

それらに問題が無ければ両足の全体を観察してください。扁平足（足のアーチが小さい）、外反母趾（足の親指が外側を向いている）、内反小趾（足の小指が内側を向いている）、胼胝（タコ）や魚の目などありませんか。その場合、他の病気にかかっている場合を除き、足に合っ

ない靴を履いている可能性があります。

これらをふまえて自分に合った靴を下記のチェックポイントを参考にして選びましょう。

靴選びのチェックポイント

- 1：足は夕方にくんで大きくなるので、その頃に足の長さ、幅、高さ、周径を計測してもらい、靴を選ぶ。
- 2：靴の長さは、履いてみてつま先を曲げずに先端まで入れたとき、踵の後ろに小指が入る長さが良い。
- 3：趾が入る部分（toe box）が高く、中で趾が自由に動かせる。
- 4：靴の幅は母趾と小趾の付け根部分の関節（MTP関節）の間でぴったりとする幅が良い。
- 5：母趾の付け根の関節（MTP関節）が靴の内側のもっとも広い位置に一致する。
- 6：アーチ（土踏まず）の形がフィットする。
- 7：靴の踵部分がしっかり足を保持している。
- 8：踏み返して趾の付け根部分の靴の甲部分にしわが寄る。
- 9：踵と土踏まずの間で曲がらない靴底の硬さがある。
- 10：できれば紐靴が望ましく、つま先から紐をしっかり締める。
- 11：両足履いて5分以上歩いてみるのが望ましい。

姫路市医師会
スポーツ医学
委員会



宇野津 雅哉