

## 靴選びのポイント

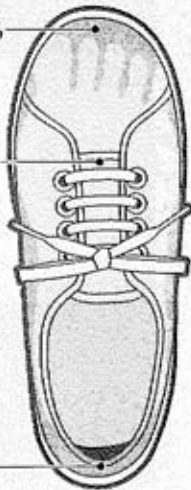
自分の足のサイズの前後を含め、計3サイズを試着してみよう

☑ 足先にゆとりがある

☑ 足の甲が圧迫されない。かつきちんと押さえられている

☑ かかとがきちんと覆われていてぬげない

☑ 足指のつけ根の関節と、靴底の曲がる位置が一致していて、指のつけ根が曲げやすい



足のトラブルには靴が深く関わっています。合わない靴を履くことでタコやウオノメが痛くなったり、巻き爪になったり、外反母趾がひどくなったりした経験がある人は多いでしょう。

良い靴の条件の一つは、かかとがしっかりしていることです。かかとに「カウソナー」と呼ばれる芯材が入っていると安定して歩けます。一方、かかとがフニャフニャしていると着地の時に体が左右にぶれやすく、歩くとたびに足首やひざに負担がかかります。

靴選びで大事なことは、自分の足の特徴を知ることです。靴屋でサイズを測ってもらいましょう。

足は大きさ、横幅、甲の高さ、土踏まずの形、指の長さや形など、一人ひとり

異なります。一方、靴の寸法は「cm」で表示される足長と「A〜E」で表示される足囲で決まります。そのため、選ぶ時にはサイズだけでなく、履き心地や足の当たり具合などを確認しましょう。

足先にゆとりがある▽指のつけ根が曲がりやすい▽甲周りが合っている▽かかと周りが合っている——の四つを見極めることです。できるだけ、ひもやファスナーで甲をしっかり固定できる靴が良いです。履くときはかかとに合わせ履き、ひもをきちんと締めましょう。

試着する時、一つのサイズしか履かない人がいますが、自分のサイズの前後1サイズずつ、計3サイズ履くことをお勧めします。

(医師 高山かおる)