

# 足のトラブル予防！

## 理想のマッチングができる靴選びの基本

今回は靴と自分の足が上手くフィットできるよう、自分自身の足を知る重要性についてお伝えしていきます。靴の機能や形状を考慮した上で少しでも足のトラブルを抑えられる靴選びの参考になればと思います！それではいきましょう！

まず靴の選定のポイントは3つ、「足長」、「足幅」、「足先の形状」です。簡易的に足長が自分に合っているものかを知る方法として、踵を中敷きの踵側に合わせて指の先端のあまりの長さをみます。成人が1~1.5cm、子どもが0.7~1.2cm程度が適正サイズとされています。

靴のサイズは「足長・足囲」、「足長・足幅」を目安に日本産業規格（JIS規格）で定められており、成人女性でA~Fまで、成人男性でA~Gまであります（子どもはB~Gまで）。同じ足長でも幅が違っていると窮屈に感じたり、緩く感じたりする靴があるので参考にしてみるとフィットするものが見つけやすいかと思います。ちなみに足幅は親指の付け根と小指の付け根を通る経路を測ると確認できます。

★「JIS規格 靴サイズ表」と検索すると記載されている一覧がでてくるのでぜひ調べてみてください！

また、足のサイズ、足の幅は気にして購入される方がほとんどかと思いますが足先の形状にも型があることをご存じでしょうか？

- ①エジプト型  
親指が1番長いタイプ
- ②ギリシャ型  
第二指が1番長いタイプ
- ③スクエア型  
指が同じ長さのタイプ

★タイプ別に合う靴のつま先の形状

- ①のタイプ「**オブリーク型**」
- ②のタイプ「**ラウンド型**」
- ③のタイプ「**スクエア型**」

**オブリーク**  
親指先の長さに  
余裕がある

**ラウンド**  
第二指先の長さ  
に余裕がある

**スクエア**  
横幅に  
余裕がある



**エジプト型**  
親指が最も長い  
側面からの圧迫で  
外反母趾になりやすい

**ギリシャ型**  
第二指が最も長い  
第二指がハンマートゥ  
になりやすい

**スクエア型**  
指のほとんどが同  
じ長さ、タコや魚  
の目が生じやすい

履く靴の形状が異なるとうまく筋肉が正常に働かなくなり、巻き爪や胼胝などの足のトラブルの原因となる場合があるのでそこもみておくといいかと思います。

以上が靴の選定においてのポイントです。人それぞれ個性があることが前提で、必ずしも全員に当てはまる訳ではありませんが、今後の靴との出会いの一助にいただければ幸いです！