

# 足のトラブルは 靴とインソールで 解消！



寺田純也  
Junya Terada

## はじめに

私は今、こうして文章を書いています、そもそも小学生の頃から国語が大の苦手でした。読書感想文や作文を書くことは、その当時の私にとってはもっともツライ作業でした。高校時代には恥ずかしながら赤点をとってしまい、夏休みに補習を受けた経験もあります。今となってはよい思い出ですが…。そんな私がこうやって文章を書いているのですから、人生ってわからないものですね！

それでは、なぜそんな私がこの本を書こうと思ったのか。それは・・・

「足と靴に悩みや不安をかかえる方の役に立ちたい」

そんな思いがフツフツと湧いてきたからに他なりません。

今年亡くなった私の祖母は、昔から膝を患っていて、自由に歩き回ったり外出したりすることができませんでした。兄は、中学生のときに股関節の手術をしたことがあり、長い間とても苦勞していました。そして、母親もまた、外反母趾で合う靴がなくていつも困っていました。そのような環境で育ったせいかな、“足と靴”や“歩くこと”にいつの間にか興味を抱くようになりました。

私は、ひとりでも多くの方が、足と靴に悩みや不安を抱えることなく、いくつになっても歩くこと（＝人生）を謳歌している、そんな世の中を夢見ています。

そのためには、「足」と「靴」の知識を深め、日頃から足元への関心を高く保つ必要があると、私は思います。

この本は次のような悩みや不安をかかえるあなたのために書きました。

- ・ 外反母趾、ウオノメ、巻き爪、扁平足など、足のトラブルで悩んでいる
- ・ なかなか足に合った靴が見つからない
- ・ 立ち仕事をしていて、足が疲れやすい
- ・ 足の障害や痛みを忘れて快適に歩きたい
- ・ いつまでも自分の足で歩きたいけれど、不安が・・・
- ・ 転倒したり、つまずいたりするのが怖い

「あっ、これってわたしのことだ」

と思われたあなたは、ぜひこのまま読み進めてください。

「わたしにはちょっと関係ないわ」

と思われたあなた。もし、このような悩みをかかえるご家族やご友人がいらっしゃったら、ぜひこの本をお薦めください。きっと喜んでいただけると思います。

この本をひととおり読み終わると…、

- ・ 自分の足にはどんな特徴があるのか？
- ・ 足と靴のトラブルが生じる原因とはなにか？
- ・ 今後、靴選びに失敗しないためにはどうしたらいいのか？
- ・ 足に合ったインソールの効果とは？

など、足と靴のさまざまな問題やその解決方法について、しっかりと理解されていることでしょう。

それでは、あなたが今まで以上に健康で楽しい毎日を送られることを、心よりお祈りしています。

## 第1章 足と靴の悩みや不安はつきない・・・

### 「もう靴を脱いで帰りたい！」

旅行やお買い物の最中に、心の中でそうつぶやいた経験はありませんか？ 足に合っていない靴は、足や膝、腰の痛みだけでなく、精神的なストレスの原因にもなり得ます。

ヒトの足のかたちや特徴は、顔や性格がそれぞれ違うように本当に十人十色です。あらためて、自分の足の裏や指先をチェックしてみてください。外反母趾など指の変形はありませんか？ タコ、ウオノメなどの角質はありませんか？

外反母趾やウオノメ、巻き爪などが生じる原因は、足に合っていない靴、足の骨格の崩れ、ハイヒール、間違った歩き方など、いろいろなことが考えられます。足のトラブルが生じる本当の原因を知ることが、もっとも重要なポイントになります。

### 「足の痛みや障害を忘れて快適に歩きたい」

外反母趾やウオノメ、巻き爪以外にも、扁平足、アキレス腱痛、リウマチ、スポーツによるケガや障害、先天性の変形や麻痺など、足の障害やトラブルには実にさまざまなものが存在します。このような足の障害やトラブルをかかえる方にとって、足に合った履き心地のよい靴は、快適な日常を送るための必須アイテムといえるでしょう。

また、現代社会で急増している糖尿病についても、靴と密接な関係があります。なぜなら、糖尿病疾患の方で、特に神経障害により足の感覚が鈍くなっている場合、足の傷に気付く前に悪化させてしまうことがあるからです。最悪、切断ということにもなりかねません。そうなる前にこのようなトラブルを予防する靴とはどんなものなのかを知っておく必要があります。

### 「いつまでも元気な体でいたい。でも足元が不安・・・」

いつまでも元気な体で若々しくありたい、だれしもそう願っているはずです。そのためには「足元が健康」であることが基本です。耐震性のある家づくりにおいて、土台や土台と柱の接合部が重要だという話を聞いたことがあります。これをヒトの身体に置き換えて考えてみると「土台＝足、柱＝骨、接合部＝靭帯（じんたい）や筋肉」といえるのではないのでしょうか。

ちょっとむずかしい言葉で「廃用性萎縮（はいようせいしゆく）」というものがあります。これは、身体は使わなければどんどんサビついてしまって、その機能が低下してしまうという意味のことです。

足や腕を骨折した経験がある方をご存知だと思いますが、ギプスを1ヶ月もはめっていると筋肉がめっきりと落ちてやせ細ってしまいます。足を使う（歩く）機会がめっきりと減った現代社会でも同じことがいえると思います。足を使わなければ身体や脳は衰え、いつまでも健康で若々しさを保つことはできないでしょう。

### 「転倒は絶対にしたくない、なぜなら・・・」

総務省の調査によると、2015年には4人に1人が65歳以上の高齢者になると予想されています。また、現在120万人近くの要介護の高齢者がいます。要介護の状態に陥る約20%が転倒による骨折が原因だそうです。つまりいたり足をすべらせてお尻を強く打ちつけて転ぶことで、太ももの付け根の骨（大腿骨頸部・だいたいこっけいぶ）を骨折してしまうケースが多いようです。

こういったケースの中でも、合わない靴が原因になっていることも少なからずあるはずです。日頃からたくさん歩いたり身体を動かしたりすることも重要ですが、あなたにとってつまずきにくい靴とはどんな靴なのかを知っておく必要があります。

このように、私たちの身体を支える足には、実に多くの悩みや不安が存在します。これらの悩みや不安を取り除くためにはどうしたらよいのか、これからお伝えしていきたいと思います。

## 第2章 まずは自分の足を知る

### ◆足はどんな構造をしているのか？

ヒトの足は両足で56個の骨で構成されています。全身で206個の骨があるので、足部だけになると4分の1の骨が集中していることになります。また、筋肉と腱をあわせて64関節の数はなんと76にもものぼります。その関節を支える靭帯も数多く存在します。

それでは、なぜこれほど多くの骨や筋肉、腱、靭帯などによってヒトの足は構成されているのでしょうか。それは、ヒトが直立二足歩行をするからです。立って歩くという動作は、ヒトが何百万年もの長い年月をかけてようやく獲得した能力といえます。そして、その過程で足には『アーチ（土踏まず）』ができあがりました。逆説的にいうと、足に強靭なアーチができあがったために、直立二足歩行が可能になったともいえます。

### ◆足のアーチってなに？

人間の身体を支えている足の骨格には、構造的に、内側の縦アーチ（一般的には土踏まずと言われる）、外側の縦アーチ、横アーチの3つのアーチが存在します。これらのアーチがうまく機能することで、効率的な歩行を可能にします。



通常、ヒトが歩く時には踵（かかと）から地面に着地し、足裏のやや外側をとおって、最後に指先で蹴り出す、という動きをします。踵が着地するときに、足のアーチが少しだけ内側に沈み込むことで、膝や腰へ伝わる衝撃を和らげます。そして、蹴り出しのときには足のアーチは持ちあがり、足を強固なテコの状態にすることによって、つま先からの蹴り出しを可能にします。要するに、ヒトは歩いている時に、無意識のうちに足を緩めたり硬くしたりして地面からの衝撃を和らげたり、力強く踏み出したりしているわけです。そして、この土踏まずが直立二足歩行をするヒトの足にのみ存在するというのを考えると、どれだけ足のアーチが重要なものかおわかりいただけると思います。

現代社会において実にさまざまな足と靴のトラブルが存在しますが、それらの原因の多くは足のアーチ構造が崩れて（低下して）しまうことで引き起こされます。

それでは、なぜ足のアーチが低下してしまうのか、その理由についてお話ししたいと思います。

#### ◆足のアーチが低下する5つの理由

##### 理由その1 「運動不足」

クルマでの移動やデスクワークが多い現代社会では、かなりの割合の方が運動不足といえるのではないのでしょうか。足のアーチは、足やふくらはぎなどの筋肉や、足の骨と骨をむすぶ靭帯などに支えられてできています。日頃から歩いたり運動したりする機会が少ない人は、それらの筋肉や靭帯が弱くなり、足のアーチは体重を支えきれず低下してしまいがちです。

## 理由その2 「体重増加」

これは運動不足とも関係していますが、体重が増加することもアーチが低下する大きな理由のひとつです。

足のアーチは筋肉と靭帯などで支えられてできていますが、体重がその支える力を上回ってしまうと、アーチはその重さに耐え切れず低下してしまいます。

例えば、妊娠中の方は、体重（胎児分）の増加が原因で、靭帯が伸び、足のアーチが低下してしまう可能性があります。靭帯は伸びきってしまうと元に戻らないので、早いうちに対処することが重要なポイントになります。

## 理由その3 「女性ホルモンのバランスの崩れ」

外反母趾は、圧倒的に女性に多いトラブルですが、私が今まで数多くのお客さまの足を拝見してきた経験から、特に女性ホルモンのバランスが崩れる40代から50代にかけて外反母趾になる確率が高いようです。

その原因として、更年期にかけて「エストロゲン」とよばれる女性ホルモンの分泌が減少することによって、筋肉や靭帯の衰えが急激にすすみ、アーチが低下してしまうからです。その結果として、外反母趾になってしまう方が多いのではと考えられます。

## 理由その4 「ハイヒール」

ハイヒールは足の前方にある横アーチを支える靭帯に常に負荷をかけるため、その慢性的なストレスが原因でその靭帯が疲弊して横アーチの低下を引き起こしてしまいます。横アーチが低下すると第2～3趾の付け根の裏部分に強い圧がかかるため、そこにタコやウオノメができて痛みを伴うことがあります。一度、自分の足の裏をチェックしてみてください。もしそこにタコやウオノメができていますと、横アーチが低下している可能性がありますので注意が必要です。

## 理由その5 「遺伝」

骨と骨をむすぶ靭帯そのものが弱い体質の方もアーチが低下してしまいがちです。これは遺伝する傾向があるものなので、どうすることもできない問題といえるかもしれません。

靭帯が弱い方は筋肉を強化することでアーチを保持したり、場合によっては靭帯が伸びきってしまわないように後述するインソールで足を適度にサポートするのがよいと思います。

その他にも、先天的もしくは後天的な障害や外傷、事故、加齢、スポーツや労働による過負荷など、さまざまな理由によりアーチ低下をとまなうこともあります。主な理由として以上の5つを挙げてみました。

## ◆アーチが低下すると生じるトラブルとは？

それでは、それらの理由でアーチが低下するとどんなトラブルが生じるのでしょうか？  
気になるところですよ。大きくわけて3つほどご紹介したいと思います。

### その1 靴が合わなくなる

足のアーチが低下すると、外反母趾など指先の変形をもたらしたり、足裏や指先にタコやウオノメが生じたりして、今まで合っていた靴が合わなくなる可能性があります。

### その2 歩き方や姿勢が悪くなる

足のアーチと他の関節（膝や股関節、骨盤など）は密接な関係があります。これは実際に体験するとよくわかりますので、今からお話したいと思います。

それでは、まずその場で立ち上がってみてください。足は肩幅ぐらいに広げていただきます。そうしたら、右足の内側のアーチ（つちふまず）をつぶすように右足の内側に体重をかけてみてください。そうすると、右の膝関節のお皿や骨盤は左側をむいてしまうと思います。これはひとつの例ですが、身体の土台である足が身体のバランスに影響を与えていることがわかっていただけたと思います。あ、どうぞおかけください（笑）。

このようにアーチが低下することで歩き方や姿勢のバランスが崩れ、その結果、膝や股関節、腰などにもトラブルを生じてしまう可能性があります。

### その3 疲れやすくなる

足のアーチは、主にふくらはぎや足にある筋肉そして靭帯などによって支えられています。アーチが低下すると常にそれらの筋肉や靭帯に負担がかかった状態になり、疲れや痛みを感じやすくなります。また、前にも述べたようにアーチは衝撃吸収の役割も果たしていますので、そのアーチが低下すると地面からの衝撃を吸収しきれずに、膝や腰など身体の様々な関節にも悪影響を及ぼす可能性があります。

このように、足のアーチが低下して（足の骨格が崩れて）しまうと、身体にどれだけ悪影響を及ぼすのかがわかっていただけたと思います。



### ◆フットプリントで足の状態をチェックしよう

健康靴を取り扱っている専門店に行けば、必ず自分の足型を記録するフットプリントとよばれるものがあると思います。これは言うてみれば、足裏の健康状態を確かめるハンコのようなものです。フットプリントをとることで、足裏の圧のかかり具合や、アーチの状態、左右のバランスなど、あなたの足の特徴をより具体的に知ることができます。ぜひ一度、お近くの専門店で自分の足の状態を確認してもらってみてくださいね。



## 第3章 私がこの仕事を始めた理由

この章では、私がこの仕事を始めた理由についてお話させていただきます。少しだけお付き合いください。

私は現在、静岡県浜松市にある『足と靴の専門店 SKiP (スキップ)』の代表として、お客さまの足と靴の悩みや不安を解消するために、カウンセリングをしたり、お客さまの足に合った靴をご提案したり、オーダーインソールを作製したり、そして時には講演をさせていただいたり、ウォーキングセミナー（歩き方教室）などを開催したりしています。

### ◆ブラジル留学が夢だったサッカー少年

私は子どもの頃からサッカーが大好きな少年でした。小学校3年生から高校3年生までサッカー部に所属し、毎日毎日、日が暮れるまでサッカーボールを追いかけていました。小学生のときはサッカー漫画「キャプテン翼」に憧れて、「清水東高校を卒業して、ブラジルに留学する！」と、今思えばかなり無謀な夢をいっていました。その当時は本気でした（苦笑）。

足でボールを扱うスポーツであるサッカーは、足首を捻挫をしたり、爪に血豆を作ったり膝を痛めたりと、足元のケガが耐えないスポーツです。子どもの頃からサッカーばかりしていた私にとって、「足」や「膝」が身体のなかでも特に重要な部分であったことは間違いありません。

#### ◆家族の足にトラブルが・・・

私の両親は共働きだったため、幼いころはよく祖父母の家に預けられました。今年の春に亡くなった祖母は、私が子どもだったその当時から、膝をさすりながら「痛いやあ」とよく言っていました。子どもながらも、祖母の膝をどうにか治せないものかと思っていました。

祖母が患っていたのは変形性膝関節症という症状で、日本人（特に女性）の多くが抱える悩みのひとつです。現在、国内で2400万人もの人がこの病気に悩まされていると言われてます。筋力の低下や老化などが要因となって、膝関節のクッションである軟骨がすり減り膝の関節に水がたまったり、関節が変形したりして痛みが生じる厄介な病気です。祖母の場合は、工場で立ち仕事をしていた時期が長かったのも、そのような重労働なども膝に負担をかけた原因だったのかもしれません。

何年か前に祖母に膝の具合を聞いたら、とても調子が良かったようで、その理由をたずねたら、「天国に逝ったおじいちゃんが痛みを持っていつてくれただよ。うれしいやあ、ありがたいやあ。」と言ってニコニコと微笑んでいました。それを聞いた私もなんだか心が温まりました。今となっては良い思い出です。

5才年上の兄も足（脚）で悩んだひとりです。兄は中学生のときに先天性股関節脱臼の手術を受けた経験があります。今ではそんなに問題はないようですが、その頃は入院を余儀なくされ、退院後も日常生活を送るうえで大変苦勞していました。当時小学生だった私にとっても、兄の苦勞はいろいろなことを考えさせられる経験になりました。

このような環境で育った私が「足」と「靴」に興味をいだいたのは、ある意味では必然的なことだったといえます。

#### ◆ドイツ整形靴技術との出会い

私がサラリーマンをしていた20代後半の頃のことです。

「このままサラリーマンを続けるべきなのか？もっと自分らしく生きていく道があるのではないか？」

「このまま自分自身に嘘をついてこの仕事を続けていたら、将来、悔いを残すことになるかもしれない・・・」

「お客さま一人ひとりとしっかりと向き合い、心から感謝されるような仕事がしたい。」

ちょうど長女が産まれたばかりでもありましたので、真剣に悩みながら、日々、悶々と過ごしていました。

そんなある日のこと、ひょんなことから「歩くこと・足そして靴」（風濤社・清水昌一著）という本を読み、「ドイツ整形靴技術」の存在を知りました。私はその本を読んだときに「これだ！！足と靴の専門家になろう！足と靴に悩みや不安を抱える方々のためになるこの仕事（職業）は、自分にとってピッタリの仕事だ！」と直感で思いました。それはまた、根拠のない自信でもありました。他にも、「子どもの足と靴」や「スポーツインソール（特にサッカー!）」も私にとって興味深いテーマでした。

そうと決まったら行動に移すのが早い私は、勤めていた会社を退職。その後、足と靴の専門技術者養成校（FSI）で解剖学、病理学、歩行バイオメカニクス、整形靴、インソール調整などを学びました。

FSIにて基礎的な技術や知識を学んだ後、東京銀座にあるドイツ靴専門店「ナチュラル」にて、代表の鈴木善久氏とドイツ整形靴マイスターのクレメンス・ハーゲン氏から、専門的な技術や知識を学んだり、様々なトラブルを抱える方々やプロスポーツ選手の靴やインソールを作製したりと、他では得られないような貴重な経験を積むことができました。

その後、2009年4月に独立し、地元浜松にSKiP（スキップ）を設立。現在に至ります。

私がこの世界に興味を持つきっかけとなった、この「ドイツ整形靴技術（オーソペディシューテック）」とは、ひと言でいうと、足の障害や痛みをやわらげたり、トラブルを予防したり、歩行を安定させたりするための靴やインソールをつくる技術のことです。外反母趾、リウマチ、糖尿病、麻痺、スポーツ障害、切断足など、さまざまな足の障害、トラブルのある方に合わせて靴やインソールを作製したりします。その技術は第1次世界大戦において足を負傷した兵士を救済するために生まれました。

ドイツでは、その技術は1937年から国家試験制度による資格となっていて、その資格を取得した人はドイツ整形靴マイスター（オーソペディシューマイスター）と呼ばれています。現在は、ドイツ国内をはじめ、世界各国で数多くのドイツ整形靴マイスターが活躍しています。

## 第4章 失敗しない靴の選び方とは？

この章では、「そもそも靴はどんな役割をしているの？」「失敗しない靴の選び方とは？」「靴の履き方で注意することは？」など、自分の足に合った靴の選び方や正しい靴の履き方などを知ることにより、足と靴に関する知識をさらに深めていただきます。

### ◆靴の役割とは？

靴の役割は大きく分けて3つあります。まず、もっとも基本的な役割として、「足を守る」ということが挙げられます。寒さや危険なものから守ったり、硬い地面からの衝撃を和らげたりと、靴はヒトの足をいろいろなものから守ってくれます。

次に、「足の動きをサポートする」ことが挙げられます。踵から着地してからつま先に抜けるまでの一連の歩行動作がスムーズに流れるように、そして足の動きを阻害することなくサポートすることが、靴の大きな役割のひとつです。

最後に、「オシャレを楽しむ」ことを挙げたいと思います。世の中にはいろいろなデザインや色の靴があります。コーディネートをするうえで、足元は重要なアクセントになると思います。足と靴で悩んでいるあなたにも、ぜひ足元のオシャレを楽しんでいただきたいと思います。

### ◆靴選びに失敗する5つのフレーズ

靴選びに失敗してしまうと、その靴は家の下駄箱で何年も眠ったあとに廃棄処分することになり、結果として、足だけでなく地球環境にも悪い影響を及ぼしてしまいます。そうならないために、これから靴選びで失敗しないために注意するポイントについて、お店での会話（フレーズ）を例にあげてお話ししたいと思います。



### フレーズその1 「この靴、ちょっと重いわねえ」

このフレーズは、お店でお客さまからもっともよく聞くフレーズですね。軽い靴には必要な部品が入っていないくて、快適に歩くために必要な機能が損なわれている可能性があります。「軽いからラクだと思って買ったんだけど、なんか疲れちゃうのよねえ」という経験をされたことはありませんか？もしそのような経験をされた場合は、その靴の機能を疑ってみる必要がありそうです。

靴は足にフィットしていれば手に持って感じたときほど重さを感じないものです。手で持ってみてある程度の重さを感じるけれど、履いて歩いてみたらそれほど重さを感じない靴が、長時間履いても安定して歩くことができる、よい靴の条件のひとつといえるでしょう

### フレーズその2 「この靴の23.5cmをください！！」

私も靴のことをよく知らない頃は、デザイン最優先で店員さんによくこう言っていました（笑）。しかし、靴のサイズ表記はともあいまいなものと言わざるを得ません。なぜなら、同じ23.5cmのものでも、メーカー、デザイン、靴の形状などによって足入れした感覚にはかなりの差があるからです。それではどうすべきかといいますと、ポイントは2つあります。

1つ目は、しっかりと足を測ってもらえるお店かどうか、ということです。お店で勧められた何足かの靴をそれぞれ店内でじっくりと履きくらべて、「これだ！」というものが見つかったら購入するというのがよいでしょう。

2つ目は、そのお店のアフターフォロー体制（フィッティング調整、靴修理など）がしっかりと整っているかどうか、ということです。お店の中で履いたときは大丈夫だと思って購入しても、実際に外で履いてみたらどこかが当たって痛い、ということはよくありますよね。そのようなときに、しっかりとアフターフォローをしてくれるお店なのか、事前に確認してから購入すべきでしょう。



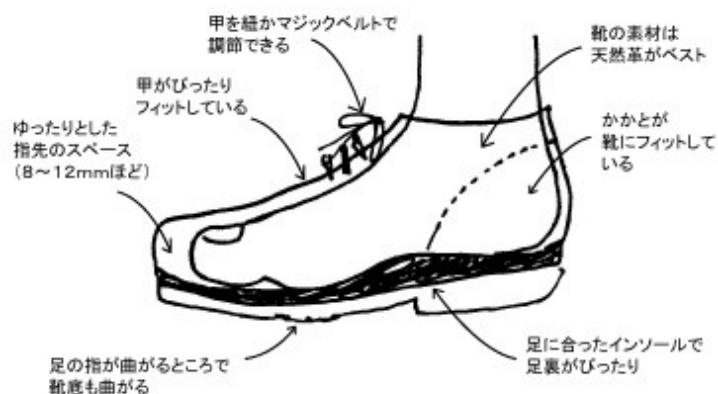
### フレーズその3「わぁ、どこにもあたらないし、ラクだわぁ」

このフレーズは合っているとも言えますし、間違っているとも言えます。例えば、あなたが外反母趾で悩まれているようでしたら意識は親指の付け根にいきますから、その部分に圧迫感がなければラクに感じるのは当然といえるでしょう。しかし、指先がゆったりしたものでもその他の構造がしっかりしていなかったり、靴の形状が足に合っていないと、靴の中で足が前にすべってしまったり、足が靴の中で泳いで疲れやすくなったりしてしまいます。そのような状況ですと、外反母趾やウオノメ、巻き爪などを悪化させてしまう可能性があります。

靴選びにおいて、踵、甲、つちふまが靴とフィットしていて、そのうえで指先にゆとりがある靴が、あなたの足に合ったよい靴の条件だといえます。いくら指先がゆったりとしていてラクに感じたとしても、踵がぶかぶかしていたり、甲や土踏まが合っていないと、足が靴の中で泳いでしまっている状態はよい状態とはいえません。ちょっとした段差でつまずいたり、転倒したりする原因にもなりますので、特に足元に不安をかかえてらっしゃる方（筋力や視力の衰えなど）にとっては大変危険ですので、ご家族の方が日頃から注意しておく必要があります。

ストラップやヒモで甲を留めることができないパンプス（特に5cm以上のハイヒール）に関しては、他の靴と比べてフィッティングにより繊細な注意が必要です。このような靴はオシャレが目的で、基本的には長時間歩くための靴ではありませんので、必要な場面以外では履かないほうが足の健康のためにはよいでしょう。

### 靴選びのポイント





#### フレーズその4「あ、コレびったり！」

特に間違っていないように聞こえるこのフレーズにも、実は問題点がひそんでいます。その答えは「指先」にあります。足の運動機能を活かすためには指先を動かすことができるスペースが必要になります。指先にスペースがない窮屈な靴を長時間履いていると、足の運動機能が阻害されるだけでなく、精神面や自律神経などにもストレスがかかり、肩こりや頭痛、冷え性などの原因になることも考えられます。

ちなみに、靴内部の指先のスペース（つま先から靴内部の先までの長さ）は「捨て寸（すてすん）」と呼ばれています。靴の種類や形、足の大きさにもよりますが、およそ8～12mmぐらいの捨て寸が必要です。

#### フレーズその5「いずれ革は伸びますから！」

このフレーズは、ひょっとしたらあなたも聞き覚えがあるかもしれません。例えば、小指の脇あたりに圧迫があると、歩いていてツライですよね。そのまま痛みを我慢しているとタコやウオノメができたり、歩き方がおかしくなって膝などを痛めてしまうかもしれません。足の小指は、身体のバランスを取るためにとっても重要な箇所なので、靴による圧迫は避けたいところです。

革は伸縮性があるのは確かですが、革の種類によってその度合いは違いますし、なにより革が足に合うまでにあなたの足には負担がかかっているはずです。購入される前に、必ず当たる部分を調整してもらいましょう。

少し話はそれますが、靴選びをする際には「靴下の厚さや素材」にも注意してください。お店で靴を選ぶときに履く靴下（もしくはストッキング）の厚さは、購入後、実際に履く靴下と同じぐらいの厚さのものでフィッティングすることをおすすめします。

#### ◆靴を履くときに注意すべき3つのポイント

靴の選び方だけでなく、靴の履き方についても正しい知識が必要です。ここでは靴を履くときに注意すべきポイントを3つにわけて簡単にお話ししたいと思います。

##### ポイント1 靴ヒモを解いて、靴べらを使って履く

靴の踵部には、通常カウンターと呼ばれる芯が入っています。このカウンターが踵にピッタリとフィットしていると、靴の履き心地が格段にアップします。カウンターはそれだけ重要な靴の部品になるわけですが、毎回靴べらを使わずに履いてしまうと少しずつ型が崩れてしまいます。また、カウンターを踏みつけて歩いてしまったら、ほとんど修復不可能といえるでしょう。カウンターの型が崩れてしまうと靴全体の履き心地が半減してしまうので、必ず靴ヒモを解いて、靴べらを使って履いてください。仕事などで履き脱ぎの回数が多い方などは携帯用の小さな靴べらをポケットに忍ばせておくのがよいでしょう。

## ポイント2 踵で合わせて履く

2番目のポイントも踵部分になります。それだけ靴を履いて歩くには踵が重要だということですね。靴を履いたら、次に靴のカウンター部分に踵をしっかりとくっつけます。つま先を上げ、踵を床にトントンとしてもらうとよりぴったりすると思います。しっかりと踵を合わせたらポイント3に進みます。

## ポイント3 甲をヒモでしっかりと結んで履く

最後のポイントは甲をヒモでしっかりと結ぶということです。マジックベルトだったり、ストラップだったりする場合でも同じように必ず甲をしっかりと留めてください。そうすることによって、歩いている時に足が前に滑ることなく靴とフィットして、足の指をうまく使えるようになります。その結果、正しい歩行がしやすくなります。

もし甲をしっかりと留めないでいると、足が靴の中で前にすべったり、踵がカパカパしてしまいます。そうすると、外反母趾やタコ、ウオノメ、巻き爪、膝痛、疲労感など、さまざまなトラブルが生じる可能性があります。

## 第5章 足に合ったインソールでトラブル解消！

この章では、「オーダーインソールってなに？」「オーダーインソールの効果とは？」など、自分の足の悩みや不安を解消するための“オーダーインソール”について学んでいただきます。オーダーインソールについて、日本ではまだよく知られていないのが現状だと思いますので、できるだけわかりやすくお話ししたいと思います。では、さっそく参りましょう。

### ◆オーダーインソールってなに？

この本を読んでくださっているあなたは「靴の中敷き」のことはご存知だと思います。「インソール」とはその靴の中敷きのことです。この章でご紹介する「オーダーインソール」とは「一人ひとりの足に合わせて設計して作られるオーダーメイドの靴の中敷き」のことです。日本での認知度はまだまだですが、靴の文化が進んだドイツをはじめとするヨーロッパやアメリカなどでは、足と靴のトラブルにはオーダーインソールで対処するのが一般的です。

よく例えられる話ですが、そもそも眼が悪くなったら検眼してメガネやコンタクトを一



人ひとりの眼に合わせて調整しますよね。また、耳が遠くなったりした場合も一人ひとりの聴力に合わせて補聴器を調整するはずですよ。

足のトラブルに関しても同様に、足に合った靴とオーダーインソールで対処するのが、もっとも適切な手段のひとつといえます。



#### ◆オーダーインソールの効果とは？

それでは、オーダーインソールの効果とはどのようなものなのか、5つのポイントにわけてお話ししたいと思います。

##### その1「足のトラブルを予防する」

第2章でお話ししたように、外反母趾やウオノメなど、足のトラブルの多くは、足のアーチの低下が原因としてあげられます。足に合った靴にオーダーインソールを入れることで、歩行時の間違った重心移動が改善され、足の指をうまく使うことができるようになります。そのような環境でたくさん歩けば、足の機能はより活性化されて、外反母趾などになりにくい健康的な足をつくることができます。

反対に、足にとって悪い環境（先の狭いパンプスやゆるすぎる靴、機能的でない靴など）で長時間歩いたりしますとどうなるか、もうおわかりですよね。そのような環境ですと、足の指をうまく使うことができませんし、歩き方も姿勢も悪くなりますので、外反母趾などのトラブルだけでなく、膝や腰などにも問題が発生しかねません。そういったトラブルを予防するためにオーダーインソールが役に立つわけです。

## その2「疲労を軽減する」

「足の裏やふくらはぎが疲れやすいんです・・・」

扁平足のお客さまがよく言われるフレーズです。扁平足（アーチが低下した状態）だと、立っている時でも、歩いている時でも、アーチを支えている足裏やふくらはぎなどの筋肉に絶えず必要以上の負荷がかかります。

アーチはそれらの筋肉のほかに、足にある細かな靭帯によっても支えられているのですが、疲労によって筋力が落ちてくると主に靭帯でアーチを支えるようになるため、靭帯にも負荷がかかり痛みを生じることがあります。

インソールで足のアーチを適度にサポートすることで、アーチを支えるそれらの筋肉や靭帯の負担を軽くすることができますし、長時間歩いても疲れにくくなります。

## その3「姿勢が改善される」

第2章で、足のアーチと他の関節（膝や股関節、骨盤など）は密接な関係があることをお話ししたのを覚えていらっしゃいますか？例えば、片方の足のアーチが低下すると、それにともない膝の向き、骨盤の向きのバランスが崩れます。足のアーチはそれだけ身体への影響力を持っているわけです。ということは、オーダーインソールがどれだけ重要なものかはもうおわかりだと思います。

## その4「転倒・つまずきを予防する」

ヒトの足（皮膚、筋肉、腱など）には数多くの感覚器（センサー）が存在します。その感覚器がキャッチした情報は、末梢神経を通して中枢神経（脳や脊髄）へ伝えられ、脳は足裏からの情報やその他の感覚センサー（目や耳、筋肉、腱など）からの情報をもとに身体の筋肉へ「動け！」と指令を送っています。（脊髄レベルまでのやりとり（＝反射）を含めて）そのようなやりとりが瞬時に行われているために、ヒトはバランスを取りながら、立ったり歩いたりすることができるわけです。

オーダーインソールによって、足裏の接地面積を増やしたり、足にある感覚センサーに特殊な刺激を与えることで、転倒やつまずきの予防が期待できます。

## その5「パフォーマンスが向上する」

サッカー、ゴルフ、マラソン、スキーなど、さまざまなスポーツにおいても、オーダーインソールは重要なアイテムになりつつあります。なぜなら、オーダーインソールを使用することで、足とスパイクの一体感が増し、力を効率よく伝達できるようになるからです。その結果として、パフォーマンスの向上も期待できます。

私が大好きなサッカーにおいては、フランスの代表選手の多くがオーダーインソールを使っているようですし、男子の日本代表やなでしこジャパンでも数多くの選手が使用しているようです。

また、これからの高齢化社会では、スポーツをしたり、登山やトレッキングをしたり、ウォーキングをしたりと、よりアクティブな中高年の方が今よりもっと増加することが予想されます。それにともない、足のトラブルを解消させる（予防する）このオーダーインソールは、今後ますます重要なものになると思います。

これらがオーダーインソールの主な効果といえますが、このようにお話しすると、オーダーインソールをつくれれば何でも解決できるように聞こえてしまうかもしれません。しかし、いとも簡単に外反母趾やウオノメなど、様々な症状が治ると期待しないほうが健全です。なぜなら、私がこの本でご紹介しているオーダーインソールは、治療などの医療行為としてではなく、**足と靴に悩みや不安を抱えている方が快適に歩けるようにサポートすることを目的としているもの**だからです。治療を期待されている方や足の痛みや変形の度合いが大きい方は、まずは医療機関に相談されることをお勧めします。

## 第6章 歩くことが楽しくなったエピソード

最後の章では、当店のお客さまから頂いたエピソードの一部をご紹介しますと思います。私にとって、ここでご紹介するようなお客さまの喜びの声をいただく度に、この上ないやりがいと喜びで胸がいっぱいになります。これからも、足と靴に悩みや不安を抱えるひとりでも多くの方に、歩くことの喜びを感じていただけるよう頑張りたいと思います。

### 【小玉文枝さん・67歳】

何度も何度も歩いて、歩く度に靴が私の足にぴったり。私の為の靴なんですね。本当にありがとうございました。

「頭の先が上に引っ張られる様な意識を持って歩く様に」と教えていただき、背筋がぴーんとなり、歩くというより、軽く歩ける。本当に嬉しい事です。主人が「おっ、歩きっぷりがいいじゃないか」と私もすいすい歩ける自分の姿が、又、又、嬉しくなっていました。誇らしげに思えてなりません。足の裏が痛くて諦めかけていた気持ちが嘘のようです。自信が持てました。これからもあちこちと無理のない計画を立てて楽しみたいです。

前向きは無論の事、何故にもっと早く SKiP（スキップ）さんに行かなかったのかと思うばかりです。もう何年も前に膝の手術をして、痛みもとれ歩けた時、感動して涙が出てしまいました。今、私の大切な靴で軽く歩ける。又、うれし涙です。助けていただき、ありがとうございました。

【K・Kさん・68歳】

9月9日から2泊3日で、92才の実家の母と共に高野山参りをしてまいりました。自宅から6時間と、6種類の乗り物に乗り換え到着。宿坊での勤行とご本山金剛峯寺奥の院への参拝は、杖をつきながらも軽やかでございました。下山するまで寺々の庭をながめ、ご本尊様への礼拝をかかさない母の姿を頼もしく感ずる事ができました。そして本人いわく、「弘法大師様が見守って下さったのね。そして、SKiP（スキップ）さんでいただいたこの靴のお陰で足の痛みもなく、軽快に歩けたわー！また、どこかへ行こうね」と、次への旅のお誘いと催促です。本当に疲れを見せない3日間でした。

靴紐をしっかりと締め、足に合った靴はとても軽快だったのでしょ。帰宅して10日程経っていますが、毎日15分ぐらいは歩いている様です。いつまでも楽しみながら歩いてくれている母の姿を見る娘は幸せ者でございます。

## おわりに

一隅を照らす、これ即ち国宝なり。

この言葉は、伝教大師・最澄が桓武天皇に上程した「山家学生式」の中にでてくる一節で、私が大好きな言葉のひとつです。

「自分自身が置かれたその場所で、精一杯努力して、周りを明るく照らすことができる人こそ、国の宝である。」というような意味だそうです。単純な私はこの言葉に触れたとき、「そっかぁ、こんなちっぽけな存在の自分でも、コツコツと頑張って周りを明るく照らすことができれば、国の宝となりえるのか！」と、妙に感動してしまいました。

今年の3月11日に発生した東日本大震災によって、数多くの方々が被災されました。半年以上が経つ現在も、被災地をはじめ日本はいまだに完全には立ち直れないままです。そのような状況だからこそ、先日の女子W杯で見事優勝した“なでしこジャパン”のように、国民一人ひとりがそれぞれのポジションで全力を尽くし、チーム（家族や会社、地域、国など）のために働くことによって、世の中が、少しずつ、少しずつ、明るく照らされていくはずだと思います。

私は足と靴に悩みや不安を抱える方々のために、できることから少しずつ始めていきたいと思っています。この本を執筆したこともその一つです。この本を通じて、少しでもあなたのお役に立てたのなら、本当に幸せです。

最後までお読みくださり、ありがとうございます。

いつかあなたとお会いできる日を、楽しみにしています。

平成23年9月24日

寺田純也

## 寺田 純也 (てらだ じゅんや)

静岡県浜松市出身。浜松西高～静岡大学工学部卒。

SKiP 代表、足と靴の専門家。

大学卒業後、(株)小学館プロダクション（現・(株)小学館集英社プロダクション）に入社。6年勤めた後、退職を決意。この業界へ。

FSI（整形靴技術者養成学校）にて、足の病理学、解剖学、歩行バイオメカニクス、整形靴、などについて学んだ後、ドイツ整形靴専門店を営む(株)ナチュラル（東京・銀座）に入社。ドイツ整形靴マイスターから様々な技術を学ぶ。

2009年4月に独立し、SKiPを設立。現在に至る。



足と靴のカウンセリング、靴の販売、オーダーインソールの作製など様々な業務を行うかたわら、「足、靴、歩き方」に関するセミナーや講演などを不定期に行っている。これまでに足と靴にトラブルを抱える方々をはじめ、Jリーガーやプロゴルファーなどプロスポーツ選手の靴やインソールを3000足以上作製。

「靴の適切な選び方とインソールの効果」（日本フットケア学界）、「スポーツインソールのパフォーマンス測定の試み」（日本整形靴技術協会）など、各学会にて発表。

IVO JAPAN（日本整形靴技術協会）正会員。MBT 認定オフィシャルトレーナー。

妻、一男一女の4人家族。

SKiP 公式ホームページ <http://www.skipshoes.jp>

## 足のトラブルは靴とインソールで解消！

発行日 2011年9月24日  
著者&イラスト 寺田 純也  
発行 株式会社 TERRAS

<連絡先> 足と靴の専門店 SKiP (スキップ)  
〒432-8002 静岡県浜松市中区富塚町 4702-12  
(海の星高校正門前・ホワイトストリート沿い)  
TEL: 053-452-6432  
URL: <http://www.skipshoes.jp>  
Email: [info@skipshoes.jp](mailto:info@skipshoes.jp)  
定休日: 日・月曜  
営業時間: 10:00~18:30 (ご予約の方は20時まで)

