

# 靴選び

健康生活学科 健康スポーツ専攻 准教授 荒川 崇

靴選びにおいての重要なポイントは足の形状、足長、足幅、足囲のサイズです。足の形状には拇趾（親指）が最も長く小趾（小指）へと少しずつ短くなるオブリーク、第2足趾（人差し指）が最も長いラウンド、拇趾から第4足趾（薬指）までの長さが大きく変わらないスクエアと成人では大きく3つのタイプに分類され、個人差があります。成長段階にあり、未完成の子ども足の形状には、成人ほどの大きな差は認められないと思いますが、それぞれのサイズを測る場合に、まずはその形状を十分に観察することが必要です。（図1）



図1 足の形状種類

足長とは、一番長い足趾からかかとの最も膨隆している点までの直線距離（AA' - B）、足幅とは前足部に脛側（内側）の最も出ている点から腓側（外側）の最も出ている点までの直線距離（C - D）、足囲は足幅の点を通り甲から足底を1周した周径距離（C - 足底 - D - 甲 - C）です。（図2）

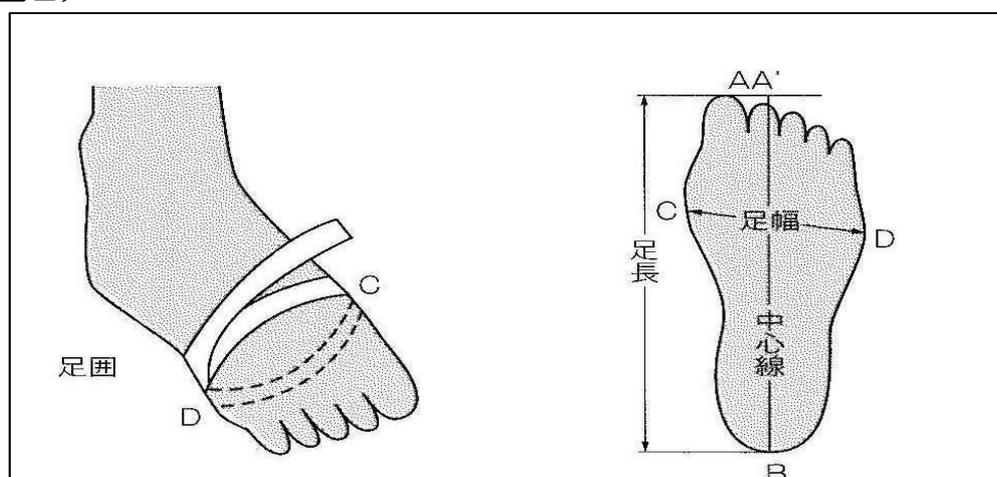


図2 足長、足幅、足囲のサイズの測り方

子どもの足の成長は個人差が大きいものですが、足長においては1～2歳半までは、半年間に約1 cmの成長がみられ、それ以降は半年間に約 0.5 cmの成長がみられるため、できる限り細目に採寸して、それぞれの成長に合った靴選びをすることが求められます。

もし、足のサイズや形状に合わない靴を選んでしまった場合に、大きすぎると動きにくく、行動範囲を狭めることにつながり、運動量が確保できないことで足根骨の成長や足底アーチの発達を阻害することになります。また、小さい場合も同様に足の成長と発達を阻害することになり、場合によっては、拇趾が付け根の関節から第2足趾側に向かって入り込み、付け根の関節が脛側に飛び出るような変形となり痛みを生じる外反母趾や、その逆に小趾が第4足趾側に向かって入り込み、第4足趾とくっついた状態になり、小趾の付け根が腓側に飛び出るような変形となり痛みを生じる内反小趾という障害を発症することがあります。ある調査によれば、幼稚園児の約4%が外反母趾を発症し、約70%が内反小趾に該当していたという報告もあります。また、足長のサイズが小さいことで足趾が窮屈となり、物をつかむような形で強制されることによる変形となり、上方に曲げられた関節部分が靴の甲に当たって痛みを生じる槌趾、爪が先端部分から圧力を受けることで、爪の根元部分が食い込んで化膿などの炎症がおきる陥入爪や、爪が円筒状に巻き付いたように変形し、爪の両端が食い込む巻爪となることで陥入爪を発症しやすくすることもあります。したがって、愛する子どもの足の成長と発達を安全に守るためには、「すぐに大きくなるから、まだ買い替えなくても・・・」「すぐに大きくなるから、大きめのサイズを・・・」などという油断や面倒なキモチを持ってはならないのです。(図3、図4)

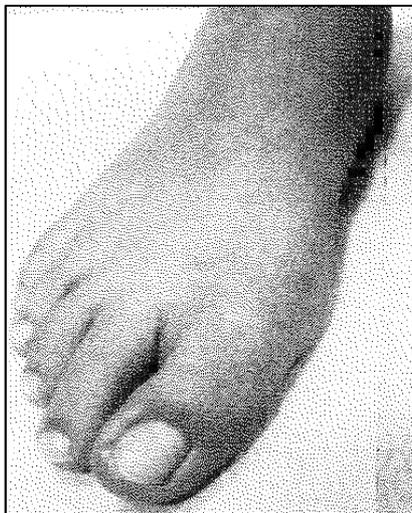


図3 外反母趾傾向の足

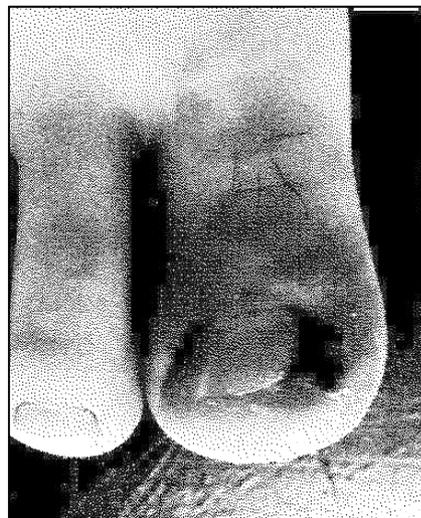


図4 巻爪から陥入爪を発症した例

#### 成長過程における靴選びのポイント

【1歳程度】 歩きはじめ、よちよち歩き

- やわらかく足になじむ素材のもの
- つま先が、つまずき防止の巻上底となっているもの
- 甲部分は紐（ゴム紐可）やベルトで調整と固定ができるもの

## 【2～3 歳】 とことこ歩き

- 裸足<sup>はだし</sup>の感覚に近い足への負担を軽減できるような素材のもの
- 地面からの衝撃を緩和できるクッション性の高いもの
- かかとの安定を保てるもの
- 通気性と吸湿性の高い素材のもの
- 全体的にフィット感が高く、歩行中や走行中に脱げにくいもの
- 用途に合わせて子ども自身で着脱しやすいベルト式のもの

## 【4～7 歳】 活発で運動量が非常に多い年齢

- 屈曲性が高く、足趾<sup>そくし</sup>を使うことで足底アーチの発達を促進できるもの
- 通気性が高く、靴の中がムシにくい素材のもの
- 取り扱いの注意点

### (1) 頻繁に洗い、滅菌・消臭に心掛ける

皮膚の免疫作用が弱く、感染症が起きやすい

[主な感染症]

汗疱<sup>かんぽう</sup>（水疱<sup>すいぽう</sup>）、異汗性湿疹<sup>いかんせいしっしん</sup>（湿疹<sup>しっしん</sup>）（図5）、足白癬<sup>あしはくせん</sup>（みずむし）、疣贅<sup>ゆうぜい</sup>（いぼ）  
凍瘡<sup>とうそう</sup>（しもやけ）、色素斑<sup>しほん</sup>

### (2) サイズを常に気に掛ける

運動量が多く、サイズが小さいことで靴の中の圧力が高まり、陥入爪<sup>かんにゅうそう</sup>、巻爪、  
胼胝<sup>べんち</sup>（たこ）、鶏眼<sup>けいがん</sup>（うおのめ）が起きやすい

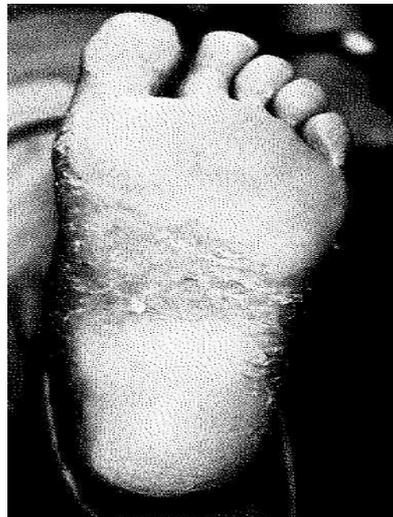


図5 感染症の例（異汗性湿疹<sup>いかんせいしっしん</sup>）

## 引用・参考文献

- 村山友宏、山羽教文、歩育のすすめ すべての子どもたちに歩く喜びを、社団法人 日本ウォーキング協会、2009.12
- 佐藤雅人、子どもの足の発達と子ども靴
- 河内まき子、足の成長～計測法から年齢に伴う変化、時代差、個人差～、日本発育発達学会編 子どもと発育発達2、pp.78-85、杏林書院、2017.7
- 高山かおる、子どもの足の皮膚トラブルと必要なフットケア、日本発育発達学会編 子どもと発育発達2、pp.86-94、杏林書院、2017.7