

## 夏の靴選びは要注意!危険がいっぱい!!



～腰痛、外反母趾、水虫…あなたは大丈夫?～



### 夏の足音が聞こえてきた!!

4年に一度のサッカーW杯盛り上がっていますね!!暑いのはブラジルだけではなく、ここ日本でもいよいよ暑い夏の到来です。暑くなると、真っ先に涼を取り入れたいのが足元のオシャレだと思いますが、皆さんはしっかりと自分の足に合った靴選びをされていますか?サイズの合っていないサンダルやミュールは、腰痛の原因になりますし、足を締め付ける靴は外反母趾の原因になります。夏ブーツや梅雨の長靴も気をつけないと水虫の温床…なんてことも!!そこで今回は、この時期の靴選びについて一緒に勉強して、夏のトラブルを防ぎ、足元から健康にしていきたいと思います!!



### 見ためだけではダメ?



ミュールとはもともとフランス語でした。かかと部分に覆いがなく、つま先から甲の部分が覆われているような女性用サンダルのことで、本来はかかとが低い室内履きだったそうです。サンダルは肌を露出した開放的な履物のことでしたが、最近ではバックベルトやネックベルトのあるものを指すことが多いようです。

ミュールは見た目も涼しげで夏に活躍する履き物ですが、姿勢が不安定になりがちなのが分かっています。ある調査によれば、ミュールを履くと素足にくらべて15%も重心が上下にぶれ、さらに早足になると、不安定さをカバーする

ために重心が低くなったり、歩幅が素足より10%も広くなることが分かっています。つまり、ミュールで早歩きしようとする、転ばないように自然と前かがみになったり、頭が揺れたりしてしまいます。ですので、サイズの合わないものを履くとその影響はより大きくなります。試着の時に、デザインだけでなく、少し歩いてみてしっかり歩けるものが足にも合っているとと言えます。もともとミュールは室内履きなので、長時間歩きには向かないと覚えていてくださいね。



### 高ければ高いほど危険…

ヒールの高いあわない靴を履いていると、足の親指が小指の方に「くの字」に曲がる外反母趾の原因になることがあります。人によっては、小指が親指のほうに曲がる「内反小趾」という逆のパターンの方もいます。これは主に先のとがったヒールに指が締め付けられて変形するもので、実は扁平足と外反母趾はセットです。もともと人間は足の裏のアーチである「土踏まず」を上手に利用して体重移動することで歩いているのですが、このアーチが崩れてくると扁平足、外反母趾になってしまいます。では次に、足に合った靴の選び方について見ていきましょう。

## アーチラインに乗せる

靴を選ぶ際に重要なのは、「アーチライン」という靴の体重を乗せる部分のラインが、足の裏のアーチにうまく合っているかを見ることです。これはサンダルでもミュールでも一緒です。しっかりした靴メーカーのサンダルが、足に吸い付くように歩きやすいという経験ありませんか？これはアーチサポートといって、足の裏のアーチをうまく支えられるように設計されているからなのです。

さらに、幅が十分か、つま先に5mm程度の余裕があるかもチェックしてください。歩くときあまりカパカパしないよう、足首や甲の部分に適度にストラップがついているものがオススメです。



## 長ぐつや夏のブーツは水虫注意!!



ご存知のとおり「水虫」とは、足がムズムズとかゆくなり、皮がむけてしまうといった症状を引き起こす皮膚の病気です。場合によっては、かゆみだけでは治まらず、強い痛みや出血を伴う場合もあり、完治しにくいやっかいな病気でもあります。水虫は男性のイメージがあるかもしれませんが、もちろん女性にも起こります。

そもそも水虫は「白癬菌（はくせんきん）」というカビの一種です。皮膚や爪の角質にあるケラチンというたんぱく質をエサに増殖するので、体中どこでも、皮膚があるところならうつってしまう可能性があります。また、水虫はカビなので、湿気があるところを好みます。つまり、プールやスポーツ

クラブのマット、温泉、お風呂のマット、トイレのスリッパなど介して移りやすく、さらに、ムシムシした季節に履くブーツや長靴は水虫にとっては心地よい環境です。たとえ菌に接触したとしても、健康な状態の皮膚ならその日のうちに普通に洗って乾かせば、白癬菌は洗い流されて感染しないと考えられているようですので、ぜひこの時期は一日一回、きちんと足の指の間まで洗ってしっかり乾かす習慣をつけたいものです。



## 靴のお手入れも大切に

靴を脱いだ後は、足だけでなく靴のお手入れもこの時期は欠かせません。使用後に除菌と消臭が出来るスプレーを奥までしっかりと吹き掛けます。カビは湿気を好みますので、湿った靴をそのまま放置しておいては、わざと菌を増殖させているようなものですので、新聞紙やタオルなどを入れ吸湿しましょう。長期間保管する時は、乾燥剤を使用するといいでしょう。便利なグッズもあるので是非お試しください!!



### ほっと通信からお知らせ

ウエノ薬局ほっと通信の更新情報をメールにて配信しています。配信ご希望の方は「ほっと通信配信希望」と明記の上、hot@ueno.vcまでメールをお送りください。個人情報(アドレス)につきましては情報提供のみに利用させていただきます。

●ご意見ご感想をお寄せ下さい。この新聞はウエノ薬局グループにより手作りで作成しています。

私たちは、皆様に安心できるお薬を提供し

健康的な生活に貢献出来ますよう日々励んでおります

ウエノ薬局  
TEL055-222-2131  
ウエノさくら薬局  
TEL055-279-7661  
ウエノ東薬局  
TEL0554-43-9300

ウエノ塩部薬局  
TEL055-255-5025  
ウエノ石和薬局  
TEL055-261-9393  
FKウエノ笛吹薬局  
TEL055-261-5511

ウエノ南薬局  
TEL055-288-1122  
ウエノ朝日薬局  
TEL055-287-8911  
ウエノ中央薬局  
TEL055-223-2265

★ホームページにて  
薬剤師ブログなどが  
チェックできます。  
どうぞご覧ください!

[www.ueno.vc](http://www.ueno.vc)

