

リハビリテーションだより 10月号

～正しい靴の選び方～

実際の靴選びって悩むことが多いですか？

人それぞれに顔が違いうように足の形も違います。幅の広い人もいれば、偏平足の人もいるでしょう。一般的に日本人は甲が高く幅が広い足で、反対に欧米人は甲が低く細い足だと言われています。このように形が違っていると、それに合う靴もそれぞれ異なってきます。

もし靴がゆるいと、マメが出来る場合がありますし、またきついと血行が悪くなって疲れやすくなります。親指や小指の付け根がきつい靴を履いていると、骨の異常を招いてしまうこともあります。例えば外反母趾も、靴の影響による代表的なトラブルの1つです。

このように靴は健康に大きく関わっています。そういった靴によるトラブルを避けるため、今月号では正しい靴の選び方をご紹介します。

“靴選びのポイント”

～靴選びの前に、自分の足を知ること～

- 足長** : 踵から足先の1番長い所までを測ります。
この実際の長さに + 1 cm を足した長さを足長とします。
- 足囲** : 母指球から小指球までの周りの長さを測ります。
この実際の長さに + 1 cm を足した長さを足囲とします。

足囲のサイズ表 :

JIS (Japanese Industrial Standard: 日本工業規格) の足囲のサイズ表から先ほど計測した 足長を選び、その列の 足囲を選びます。そこから の上に記載されているアルファベットがあなたの靴のサイズになります。

足長は cm で記載、足囲は mm で記載されているので注意してください。
サイズ選びの注意点として、靴を履くのは立っている状態ですので、これから行う足の計測も、可能であれば立った姿勢で行ってください。

例えば...

足長が 25.5cm の場合、+ 1cm すると 26.5cm。

足囲が 25.5cm の場合、+ 1cm すると 26.5cm。足囲は mm 記載なので 265mm。

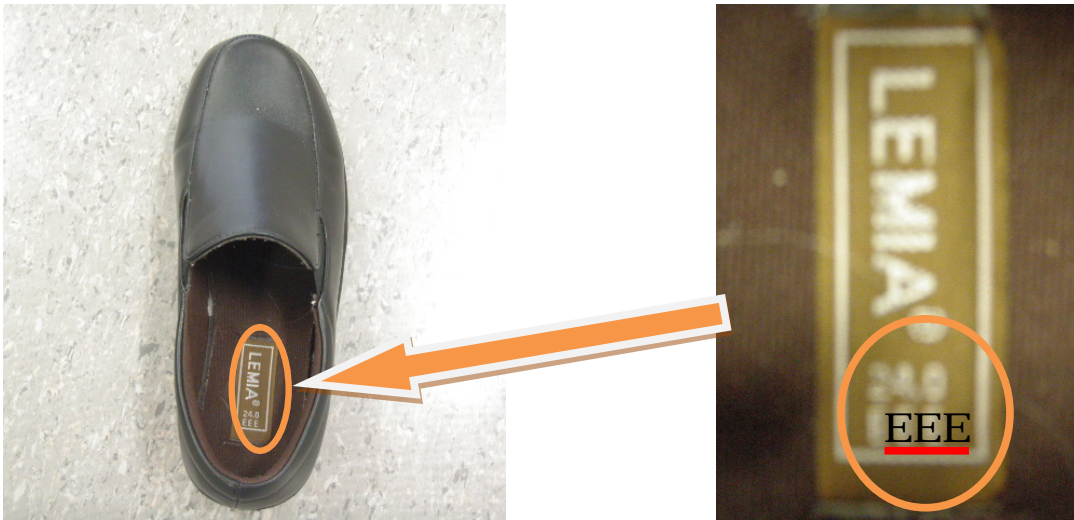
足囲サイズ表を矢印の順に追っていくと EEE と 3E ということになります。

お店に靴を買いに行った際には、**の足長と の足囲サイズ表から得たアルファベット**を店員さんに伝えてくださいね！！

あくまでも日本の規格のもので海外製品は異なります。

実際には、メーカーによって履き心地を追求しているため、それぞれで表記のサイズとは多少の違いがあることをご了承ください。

アルファベット表記の例



<おまけ>

ちなみに...人間の足は朝と夕方大ききの差があり、**最大で 0.5~1.0cm も違う**と言われています！！体重がかかり、土踏まずが低下するために足幅が広がってくることや、立っていることで血液がうっ血してしまうためです。朝買った時はぴったりだったのに！ということにならないよう、靴の購入時間帯には足が大きくなった午後の方が良いでしょう。

自
分
に
合



った靴を選び、快適な生活を！

回 大阪回生病院 リハビリテーションセンター

足囲のサイズ表 男性用 (JIS)

足囲 mm	A mm	B mm	C		D		E		EE		EEE		EEEE		F		G	
			足囲	足幅	足囲	足幅	足囲	足幅	足囲	足幅	足囲	足幅	足囲	足幅	足囲	足幅	足囲	足幅
242	76	98	228	94	234	96	240	98	246	100	252	103	258	105	264	107	270	109
245	78	100	231	96	237	98	243	100	249	102	255	104	261	106	267	108	273	110
248	80	102	234	97	240	99	246	101	252	103	258	105	264	107	270	109	276	111
251	82	104	237	98	243	100	249	102	255	104	261	106	267	108	273	110	279	112
254	84	106	240	99	246	101	252	103	258	105	264	107	270	109	276	111	282	114
257	86	108	243	101	249	103	255	105	261	107	267	109	273	111	279	113	285	115
260	88	110	246	102	252	104	258	106	264	108	270	110	276	112	282	114	288	116
263	90	112	249	103	255	105	261	107	267	109	273	111	279	113	285	115	291	117
266	92	114	252	104	258	106	264	108	270	110	276	112	282	114	288	116	294	118
269	94	116	255	105	261	107	267	110	273	112	279	114	285	116	291	118	297	120
272	96	118	258	107	264	109	270	111	276	113	282	115	288	117	294	119	300	121
275	98	120	261	108	267	110	273	112	279	114	285	116	291	118	297	120	303	122

足囲のサイズ表 (JIS)

足長		A		B		C		D		E		EE	EEE		EEEE		F		
mm	mm	足囲	足幅	足囲	足幅	足囲	足幅	足囲	足幅	足囲	足幅	足囲	足幅	足囲	足幅	足囲	足幅	足囲	足幅
195	195	183	76	189	78	195	81	201	83	207	85	213	87	219	89	225	91	231	93
200	200	186	78	192	80	198	82	204	84	210	86	216	88	222	90	228	92	234	94
205	205	189	79	195	81	201	83	207	85	213	87	219	89	225	91	231	93	237	96
210	210	192	80	198	82	204	84	210	86	216	88	222	90	228	92	234	94	240	97
215	215	195	81	201	83	207	86	213	88	219	90	225	92	231	94	237	96	243	98
220	220	198	83	204	85	210	87	216	89	222	91	228	93	234	95	240	97	246	99
225	225	201	84	207	86	213	88	219	90	225	92	231	94	237	96	243	99	249	101
230	230	204	85	210	87	216	89	222	91	228	94	234	96	240	98	246	100	252	102
235	235	207	86	213	89	219	91	225	93	231	95	237	97	243	99	249	101	255	103
240	240	210	88	216	90	222	92	228	94	234	96	240	98	246	100	252	102	258	104



足囲のサイズ表 女性用 (JIS)

足囲 mm	A mm	B mm	C		D		E		EE		EEE		EEEE		F		G	
			足囲	足幅	足囲	足幅	足囲	足幅	足囲	足幅	足囲	足幅	足囲	足幅	足囲	足幅	足囲	足幅
245	76	91	228	94	234	96	240	98	246	100	252	103	258	105	264	107	270	109
250	78	93	231	96	237	98	243	100	249	102	255	104	261	106	267	108	273	110
255	80	95	234	97	240	99	246	101	252	103	258	105	264	107	270	109	276	111
260	82	97	237	98	243	100	249	102	255	104	261	106	267	108	273	110	279	112
265	84	99	240	99	246	101	252	103	258	105	264	107	270	109	276	111	282	114
270	86	101	243	101	249	103	255	105	261	107	267	109	273	111	279	113	285	115
275	88	103	246	102	252	104	258	106	264	108	270	110	276	112	282	114	288	116
280	90	105	249	103	255	105	261	107	267	109	273	111	279	113	285	115	291	117
285	92	107	252	104	258	106	264	108	270	110	276	112	282	114	288	116	294	118
290	94	109	255	105	261	107	267	110	273	112	279	114	285	116	291	118	297	120
295	96	111	258	107	264	109	270	111	276	113	282	115	288	117	294	119	300	121
300	98	113	261	108	267	110	273	112	279	114	285	116	291	118	297	120	303	122