



買った靴が合わない!

「くる」とい
った表現を聞
きますが、実
は靴が慣れる
のでなく、足
が慣らされて
しまうのです。

昔の中国の
纏足(てんそ
く)が極端な
例ですが、特

になると足が膨張し、
足のサイズは朝起きた
ときよりも大きくなっ
ているので、購入の靴
のサイズは「午後」の
大きい時のサイズに合
わせないと、靴の購入
後、靴が窮屈に感じ、
足が痛くなる原因にな
ってしまいます。

もらえないので、「大き
いほうの足」のサイズ
に合わせましょう。

●その3● 足のサイ
ズを毎回測ってもらい
ましょう。ブランドに
よつてもサイズが違
うで、「この靴で24センチ
のをください」などと、
表記のサイズだけを信
用して試着せずに買
う

つてもらってから購入
することがベストです。

●その4● つま先を
点検しましょう。つま
先の一番長い指と靴の
つま先のスペースは
「人差し指一本」程度
(1センチから1.5セ
ンチ)のゆとりをもた
せましょう。

と痛くなるだけです。
買った後に後悔しない
ように、買う前に諦め
ることも肝心です。

(林美香先生 足病形成
手術・足病一般専門医
41丁目メディカル 窓
212・683・00
41)

Q

「バーゲンで買った高いブランドの靴が足に合わず痛いので、一回履いただけでダンスに眠ってしまいました。靴が足に慣れるまでにどれくらいかかりますか? 一般的な靴選びのヒントがあったら教えてください。」

A 「何回か無理をして履けば靴が慣れ

に女性のパンプ
スなどで先が尖
がったものは、
足前方がその形に合わ
されて外反母趾の原因
になるので要注意です。
では靴選びのヒント
5か条をお教えしまし
よう。

●その1● 靴選びは
4時以降にしましょう。
理由は、午後(夕方)

靴は午後4時以降に買いましょう

も現実
的に冷
シヨッピ
ング中

のサイズに合わせまし
よう。足のサイズは人
間皆、右と左が違うの
で、片方の靴だけ箱か
ら取り出して試着して
購入するのはやめまし
よう。両方履いてみな
いといけません。右左
違うサイズでは売って

のはやめましょう。
妊娠中など足がむくん
だり、体重が一時的に
増えると、足のサイズ
も変わります。また、
年をとると足のサイズ
も変わります。ですか
ら、毎回「購入ごとに」
各足のサイズ、幅を測

静に考えましょう。試
し履きで履き心地が悪
いのは、後でも履き心
地はよくなりません。
いくらバーゲンで、見
た目がいい靴でも、試
しに履いて少し歩いて
みて、すでに足が痛み
そうなのは、後でもつ



このコーナーでは、先生
に聞いて欲しい質問を募
集しています。病気のこ
とや健康のことなら何
もお気軽に寄せてください。

info@yomitime.com
Fax: 212-421-6316

