

（寄稿）

NOMURA

『足指着地で健康な体に変えていく』 ～機能性シューズでパラダイムシフトを起こす～

人類が直立して二足歩行を行うようになり、そして、自由になった手で更にあらゆる文明を作り出したことはよく知られています。人間の足はアーチ構造になっており、二足歩行の実現には、このアーチ構造が、歩行時の衝撃吸収に大きく関わっており、これにより人類が長距離の移動をすることが可能になったとされています。実際、「扁平足」は長距離を歩くのに疲れ易いことはよく知られた事実です。

足の構造は、非常に複雑にできており、歩行には、アーチ構造による衝撃吸収だけが必要というわけではありません。歩行時には、足を形作る骨格やそれをつかさどる筋肉が複雑に連携することにより、長距離の移動を実現しています。ところが、人類が靴を履くようになってから、足本来の機能が十分に発揮されず、裸足で歩いていた時にはない問題が生じるようになりました。

実際、裸足では歩くことができる赤ちゃんに靴を履かせると、転んでしまうと言われています。これは、単に靴に慣れないというだけではなく、足の持つ本来の機能を制限した結果起こることです。今日においても、その制限の中で生活している人も多いと言っても過言ではありません。体の不調が、実は足（靴）に起因していることもあるようです。

本稿は、人間のもつ足の機能に着眼し、本来の足の機能に戻すための研究を続けてこられた株式会社 BMZ 高橋 毅取締役社長に寄稿いただきました。高橋氏は、多くのアスリートが、「なぜケガで短い選手寿命に悩まされ続けているのか、スポーツ選手はなぜ足を鍛え抜いているのに故障してダメになって行くのか？」と疑問を持たれていました。そして、将来有望とされたアスリートが、ケガにより不本意な結果に終わった様を目の当たりにする中で、研究の切っ掛けとなった自らの実体験から研究成果に至る気づきを本稿で紹介いただいています。

本稿では、足のアーチ構造と、それが足の指にもたらす役割、そして、靴がどのような影響を足へ及ぼしているのかを解説し、そして、それらを補うために必要な仕組みをもった靴の開発経緯をご紹介いただきました。

欧米では、足を専門とする医師がおり、独立した専門分野として確立されています。日本においても、足を専門とした外来などが着実に増えています。その重要性について、患者サイドはもとより、医療や介護スタッフへ浸透するきっかけに本稿がなれば幸いです。

（市川）

2020 年 10 月 30 日

Healthcare note

（No. 20-10）

寄稿者名：
株式会社 BMZ
取締役社長
高橋 毅

編集主幹：
野村ヘルスケア・
サポート&アドバイザリー
市川 剛志

野村證券株式会社
金融公共公益法人部