

流行のおかげで...「厚底靴」の事故急増!

最近、夏場に厚底やかかとが高い靴(以下「厚底靴」)を履いている若い女性をよく見かける。その一方で、「かかとの高いサンダルを履いて歩いていて、挫いてしまい左足指を骨折した」、「サンダル型靴のかかとが取れ、階段から落ち尾骨を骨折した」などの最近流行している厚底靴(注1)による事故が増えている。

危害情報システムの女性靴による事故の中で厚底靴は多くを占め、その他の靴に比べると「骨折」や「捻挫」などの重いけがのケースが多く見られる。

女性の靴の選択は、安定性よりもファッション性やデザイン性が重視されがちであるが、厚底靴による事故情報を分析し、消費者に事故防止のための注意を呼びかけることにした。

1.厚底靴の事故の概要

1)女性靴による事故の中で約4割を占めて多い

女性靴(通常外出時に着用する靴で運動靴、雨靴などを除く)に関する件数は'94年度は11件であったが、'95年度は36件に急増し、以降、年間40件前後あり合計で203件ある(消費生活センターから139件、協力病院から64件)。

「厚底靴」による事故は、'94年度は7件であったが、'95年度は16件と倍以上に増え、'97年度と'98年度は20件以上あり合計80件で女性靴全体(203件)の39%を占める。

2)若い世代に事故が多い

年代別件数では、20歳代が32件(40%)で最も多く、次いで30歳代の18件(23%)である。20歳代前後(10歳~30歳代)だけで61件と76%を占める。

注1:最近流行している厚底靴

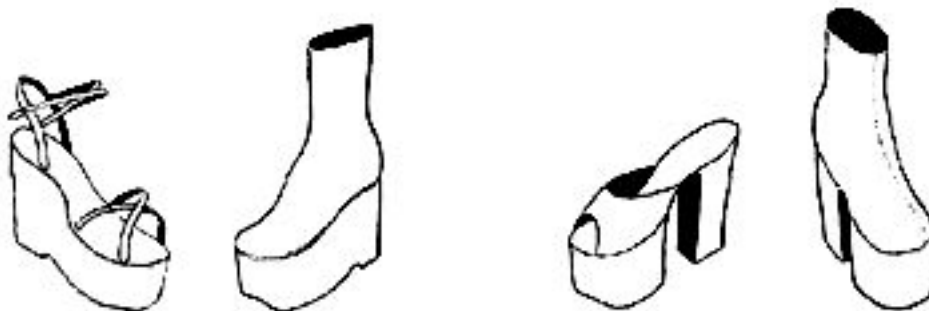
女性靴は、サンダル靴、ブーツ、パンプス、カジュアルシューズなどに分類され、厚底靴はサンダルやブーツなどに多い。

現在、店頭では夏用のサンダルで靴底5cmやかかと15cmなどの厚底・かかとが高い靴が販売されており、主に若い女性に人気がある。超厚底といわれるタイプには20cmを超える底厚の靴もあり安定感が欠けている。

重さは片足で300g~500gで、中には1kgを超えるものも販売されている。従来のパンプスのかかとが3~5cmで重さが200g程度に比べると、厚底靴はかなり重く足に負担がかかる。

底の形で「船底型」と「ヒール型」があり、ソール(底部)の素材はコルク、ウッド、プラスチック、皮革などがある(図1)。

図1 厚底靴の例



(船底型)

(ヒール型)

\*この情報は、全国の消費生活センターおよび協力病院から、国民生活センター「危害情報システム」に報告された事故情報を分析したもので、消費者に被害防止のための注意を促すことを目的に提供するものである。

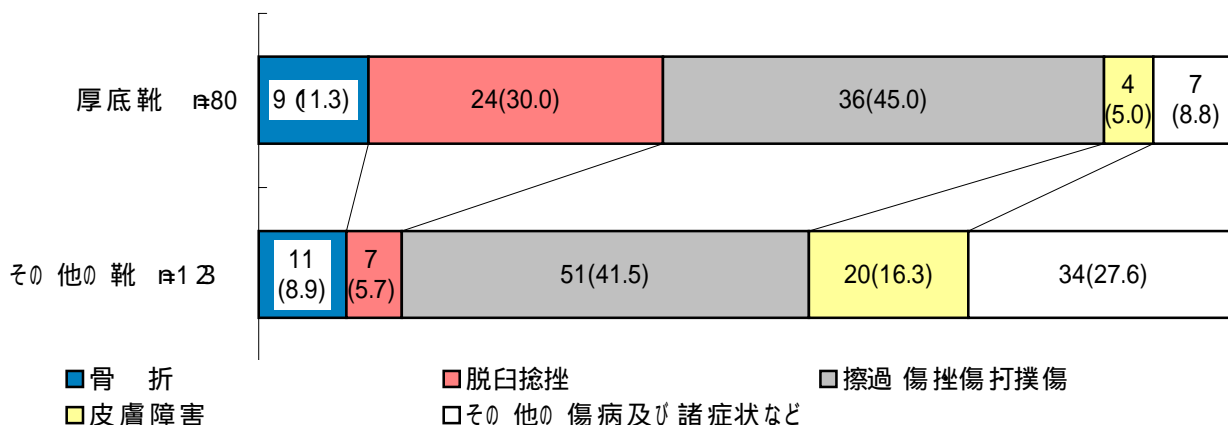
3) 「脱臼・捻挫」や「骨折」を起こしやすい

けがの種類は靴の特徴と関連がある。

厚底靴80件中のけがで最も多いのは「擦過傷・挫傷・打撲傷」36件（45%）であるが、2位は「脱臼・捻挫」が24件（30%）であり、その他の靴の123件中7件(6%)と割合を比較すると5倍になる。3位は「骨折」で9件（11%）あり、その他の靴の11件(9%・4位)の同じく1.2倍である。厚底靴はその他の靴に比べて、重傷事故になりがちな「脱臼・捻挫」や「骨折」の割合が41%と著しく高い（図2）。

また、厚底靴ではけがをして医者にかかり通院を要する例が 37 件中 27 件（73%）あり、その他の靴 27 件中 15 件（56%）と比べ重いけがが多い。

図 2 けがの種類別件数



4) 転倒・転落しやすく、重い事故に結びつきやすい

厚底靴は、平坦な道路でもわずかな段差や階段などで転倒・転落する例が多くみられ、80 件中 39 件（49%）ある。その他の靴は 123 件中 32 件（26%）であり、厚底靴は転倒しやすいといえる。

表 1 転倒・転落件数

	厚底靴	その他の靴
危害件数全体 ( a )	80	123
転倒・転落件数 ( b )	39	32
( b ) / ( a ) (%)	48.8	26.0

5) 主な事例

事故にいたるきっかけは...

厚底靴はかかとが高く、靴底が厚いので不安定である。また、靴底が重いものや素材がプラスチックやウッドなどで固いものは、足の動きが制限される。そのため、平坦な道路やわずかな段差でもつまずきやすく、足をひねりやすい。滑る、転倒・転落することなどにより、事故を引き起こすケースも多い。

底が厚いため足の動きにフィットせず、事故の際に靴が壊れることもある。

(1) 「底が剥がれた」「かかとが取れた」「捻挫」「骨折」

購入して1ヵ月もしていないサンダル靴で歩いていて止まった途端にかかとが折れて捻挫した。 (98年 30歳)

靴先3cmの厚ゴム底、ヒール部5cmの皮靴を購入後10日目に着用時に、ゆるやかな坂道を歩行中、両足ともゴム底が土踏まずまで剥がれ、転倒し、捻挫した。 (98年 25歳)

サンダルを履いて通勤中、道路段差のところで足をひねり、足首を複雑骨折した。

その時履いていた、サンダルの靴底が完全に剥がれていた。 (98年 23歳)

(2) 「つまずいた」「滑った」「ひねった」「骨折」「捻挫」

靴を脱ぐ際につまずいて、右足の親指が折れまがったまま転倒し、骨折した。

(97年 23歳)

かかとの高い靴を履いていて、歩行中につまずいて転倒しそうになり、右足指を骨折した。

(98年 16歳)

底が厚くヒールが4cmくらいの靴を履いていて、歩行中に道路の凸凹につまずき、足をひねり、捻挫した。

(95年 19歳)

(3) 階段で転倒・転落した 「打撲」「捻挫」

3ヵ月前購入のかかとの高い靴を履いて外出し、2週間前は空港の階段で、今回はマンションの階段で転げ落ち、強い打撲を負った。

(98年 27歳)

かかとの高い靴を履いていて、学校の階段を降りていて滑って、階段から足を踏み外して転落し、左腿筋部分を損傷し、左足関節を捻挫した。

(98年 19歳)

靴先が厚底のプラットホーム型ロングブーツ(靴先8cm、ヒール10cm)のかかところが折れそうになり、階段で転び4段ほど転落し、打撲し、筋肉痛がある。

(99年 26歳)

## 2. 厚底靴の問題点等(専門医の見解)

### 1) 厚底靴の問題点

厚底靴は歩くために必要な機能(注2)を軽視し、さらに安定性が欠落しているため捻挫や転倒の原因に結びつきやすい。そのため、様々な足の痛みや疾病などを引き起こす原因となる。

これらの靴をよく履くと思われる10代は骨の伸長期であり、骨や関節が柔らかいのでより捻挫を起こしやすい。

注2: ヒールの衝撃吸収性・弾力性、アーチサポート推進性、足趾の開張の確保・足趾付け根部の屈曲性など

### 2) 厚底靴が原因で起こる足の疾病

かかとが高く、衝撃吸収性・弾力性が欠落、歩行時に足先の衝撃が増大し、かかとの不安定性

捻挫、転倒、その他、足底腱膜炎、筋腱炎、陥入爪、中足骨頭痛、足趾痛、変形など

足の動きに連動しないため足の一部または各部に負担がかかる

捻挫、靴ずれなど

靴底が曲がらず、アーチ部の動きが制限され歩行時に足の裏に負担がかかる

足底腱膜炎、筋腱炎、外反母趾、扁平足など

地面を蹴るときの足の動きが制限される、爪先・足趾が圧迫される

陥入爪、中足骨頭痛、外反母趾、靴ずれ、足趾痛、変形、たこなど

### 3) 予防のための留意点

厚底・かかとの高い靴は機能性を犠牲にしているため疾病の原因となる可能性がある。

かかとが高く不安定で転倒などの危険性も高い。特に、長時間の歩行や走行、階段、坂には不適切で履かない方がよい。

また、靴底は擦り減ると、より不安定になるので、ななめに擦り減った靴は履かない。

(大森赤十字病院 武者芳朗整形外科部長)

## 3. 消費者へのアドバイス

### 1) 靴を選ぶとき

靴を選ぶ際は、身体を支え活動するための基礎なので、ファッション性も大切だが、安定性や機能性も重視する。

厚底の靴は足の動きに沿った屈曲性が少ないものが多いので、足先の動きが確保されているか、きつくないか、歩いてみて足が痛くないか、立って安定しているか、着地時に痛みがないかを確認する。

厚底やかかとが高い靴は、滑りやすく不安定な靴や重い靴もあるので必ず履いて歩ける靴を試すこと。

## 2) 厚底靴を利用するとき

履く前にかかとが取れかかっているか、靴底が剥がれていないか確認する。

履いているだけや歩くだけで、足に負担がかかる場合があるので、長時間履かないようにする。

歩いているだけでバランスを保てない場合があるので注意する。また、階段などの段差のある場所は細心の注意を払う。

本件問い合わせ先  
国民生活センター消費者情報部  
03 - 3443 - 1793

<title>「厚底靴」の事故急増！ 流行のおかげで...</title>