

## 健康生活に関する基礎的研究〈Ⅲ〉

### —足と腰痛を中心に—

橋口 英俊

(平成6年9月30日受理)

## A Basic Study of Healthy Life—Feet and Backache—

Hidetoshi HASHIGUCHI

(Received September 30, 1994)

### 1. はじめに

直立能力の発達した人間にとって、足は心身諸機能の縮図といわれる。筆者は、これまで足を中心とした心身の健康に関する調査を種々試みてきた〔橋口(1987)、橋口ほか(1991)、橋口ほか(1992)〕。今回は、これらを参考に従来の調査票を改訂したので、その一部を女子大生に実施した結果と、同時に採取した接地足底部の諸測定と腰痛との関係を中心に報告する。

### 2. 方法

#### (1) 健康生活に関する調査(付表参照)

以下の8つの側面を問うように構成されている。

- A. 両親のしつけ、過去および現在の両親に対する認知
- B. 靴、歩行、睡眠、食事、ダイエット、ストレスなど日常行動全般
- C. ラテラルティ(利き腕、めがね、視力、目、書字、持ち物、つまずき、靴底のへり方、坐り方など)
- D. 第三者からの評価(顔、肩)
- E. 既往歴、普段の生活でみられやすい病的傾向、普段の生活でみられやすい諸症状、性格
- F. ビリーフ(Ellis, A.のRETの理論に基づいて新たに試作したirrational Beliefの項目である)

調査対象は、首都圏在住の女子大生131名で、1992年度および1993年度に筆者の担当する臨床心理関係の授業中に実施する。

#### (2) 接地足底部の採取・測定

文学部心理教育学科

指紋採取用の特殊インク(NCR ポーラス・ラバースタンブインク)を足跡ローラーにつけ、足底部に塗り、無色指紋押捺紙上に静かに直立し、採取する。あわせてPedo-Biofeedbackによる測定も行う。これは、アニメ製ビドスコop(G1826)にマイコン重心計(SG-1)とビデオカメラを接続した装置で、直立時の前後、左右の重心動揺の瞬時的記録(10秒、20秒、30秒、60秒)ができ、同時に姿勢の撮影も可能である。

被検者は、(1)の調査対象者131名中、採取・測定希望者104名である。

### 3. 結果および考察

(1) 両親のしつけや態度と現在のライフスタイル  
女子大生からみた両親の過去のしつけや態度が、現在のライフスタイルとどう関わっているかについて検討する。

#### a. 母親について

付表A1-1)の“しつけ”に関して、あなたが小さい頃どうであったかという質問に対する結果は以下の通りである。

- |              |            |                  |
|--------------|------------|------------------|
| 1. 非常にやさしかった | 5名(3.8%)   | } 28名<br>(21.4%) |
| 2. やさしかった    | 23名(17.6%) |                  |
| 3. どちらともいえない | 36名(27.5%) |                  |
| 4. 厳しかった     | 53名(40.5%) | } 67名<br>(51.1%) |
| 5. 非常に厳しかった  | 14名(10.7%) |                  |

これをみると、少なくとも子どもからみての小さい頃の母親は厳しかったとらえている学生が圧倒的に多いことがわかる。上記1と2、つまりしつけがやさしかったと思う学生28名と、逆に4と5、つまり、しつけが厳

しかつたと思う学生67名を対象に、付表Bの現在のライフスタイルとの関係をカイ自乗検定により調べた結果を以下に示す（危険率25%以下で有意差のあった項目を危険率の低い順に列挙する）。

<母親のしつけが厳しかったとする学生で有意差のあった項目>

項目	危険率
1. 何か心配事があると胃にくる	0.5%以下
2. 子どもの頃よく歩いた	0.5% "
3. 食べ物の味の好みは淡泊	2.5% "
4. よくはく靴はつま先が細い	2.5% "
5. 痛みに対して我慢強い	5.0% "
6. よくはく靴はピッタリか小さ目	10.0% "
7. ストレスを感じやすい	10.0% "
8. 1日に歩く時間は30分以上	25.0% "
9. 雨の日に泥のはね上げ	25.0% "
10. 現在よく歩いている	25.0% "
11. 熟睡できない	25.0% "
12. 寝るときはふとん	25.0% "
13. 枕は低い	25.0% "

ストレスとの関係で、「胃にきやすい」、「ストレスを感じやすい」、「熟睡できない」などがあげられている反面、子どもの頃も現在もよく歩くなど、いい意味での習慣性との関係も見逃せない。但し、「よくはく靴が、つま先が細い」、「ピッタリで小さ目」、「泥のはね上げ」とともに全身を支え、直立二足歩行の人間にとって特に重要な意味をもつ足や靴に対する配慮の不足を感じさせる。「痛みに対する我慢強さ」と、危険率5%以下で有意差があったこともあわせ興味深い結果といえる。

次に、付表A1-2)の、小さい頃「～しなさい」「～してはいけません」など命令形や禁止形が多かったかどうかの質問に対しては以下の通りである。

1. 非常によくいわれた	8名 (6.1%)	} 52名 (39.7%)
2. よくいわれた	44名 (33.6%)	
3. どちらともいえない	35名 (26.7%)	} 44名 (33.5%)
4. あまりいわれなかった	42名 (32.0%)	
5. 全くいわれなかった	2名 (1.5%)	

これをみると、よくいわれたと思う学生と、あまりい

われなかったと思う学生がほぼ半々で、しつけが厳しかったとする前述の質問の結果と必ずしも一致していないことがわかる。前問の場合と同様に、1と2、つまり小さい頃「～しなさい」「～してはいけません」とよくいわれたと思う学生52名と、逆に4と5、つまりあまりいわれなかったと思う学生44名を対象に、付表Bの現在のライフスタイルとの関係をカイ自乗検定により調べた結果を以下に示す（危険率25%以下で有意差のあった項目を低い順に列挙する）

<母親に小さい頃「～しなさい」「～してはいけません」といわれた学生で有意差のあった項目>

項目	危険率
1. 熟睡できない	0.5%以下
2. 子どもの頃よく歩いた	2.5% "
3. 何か心配事があると胃にくる	5.0% "
4. よくはく靴はつま先が細い	10.0% "
5. 間食をする	10.0% "
6. 寝つきが悪いほう	25.0% "
7. 昼食をとっている	25.0% "
8. 食べ物の好みはから党	25.0% "
9. 食事をすることが楽しみではない	25.0% "
10. 夕食後寝までの時間が長い	25.0% "
11. ストレスを感じやすい	25.0% "

これらを見てわかることは、上位4項目がいずれも先の質問のしつけが厳しかった場合と重複しており、質問内容からいって、同一学生である可能性が高く、ある意味では当然といえる。しかし、細かくみると、「熟睡できない」とする学生が、しつけが厳しかったとする場合では危険率25%以下であったのが、ここでは0.5%以下となり、さらに、「寝つきが悪い」という項目まで加わっている。「子どもの頃よく歩いた」、「何か心配事があると胃にくる」、「よくはく靴はつま先が細い」などは、双方ともに高いが、興味深いのは、食べ物の味の好みで、しつけが厳しかったほうが、淡泊な味を好むのに対し、命令形、禁止形の多かったほうは有意差がなく、代わって食べ物の好みはから党である。さらに「間食をする」、「食事が楽しみではない」などに若干の傾向が示されている。いいかえれば、単にしつけが厳しかったとみる学生に比べ、命令形、禁止形が多usedされたとみる学生のほうが、日常生活で最も基本的な睡眠や食事により

問題を感じやすいということを示唆しており、しつけのあり方を考える上で興味深い結果といえよう。これらがまた両者に高い確度でみられた「何か心配事があると胃にくる」ことの質的な差を示す可能性もあり、今後の検討課題として注目に値しよう。

足との関係でいえば、両者に共通して高かったのは、子どもの頃よく歩いたということであるが、しつけが厳しかったとみる学生の場合は、現在もよく歩かし、1日30分以上と具体的な項目でも有意差があった。それに対して命令形・禁止形多用組の場合、それらが現在にまでつながってこない。つまり習慣化されにくい。そして、逆に「熟睡できない」が危険率0.5%以下で断然トップで、寝つきも悪い。また、間食はするし、食事が楽しみではないなど、単にしつけが厳しいとする組に比べ、われわれの生活にとって、あるいは人生をよりよく生きる上でむしろ好ましくない習慣をいつのまにか身につける可能性が高いことを示唆している。家庭だけでなく、広く教育やしつけを考える上でさまざまな問題を投げかけているように思う。

#### b. 父親について

付表A2-1)の、父親のしつけに関して、あなたが小さい頃どうであったかという質問に対する結果は以下の通りである。

1. 非常にやさしかった	18名 (13.7%)	} <sup>65名</sup> (49.6%)
2. やさしかった	47名 (35.9%)	
3. どちらともいえない	30名 (22.9%)	
4. 厳しかった	25名 (19.0%)	} <sup>34名</sup> (25.9%)
5. 非常に厳しかった	9名 (6.9%)	

これをみると、先の母親の場合と完全に逆転し、母親の場合は圧倒的に厳しかったとする学生が多かったのに対し、父親の場合は圧倒的にやさしかったとする学生が多いことがわかる。よくいわれるように、精神分析学などで問題にするいわゆる父性原理、母性原理の逆転現象をここで改めてみせつけられる思いがする。

母親の場合と同様に、上記1と2、つまり、しつけがやさしかったと思う学生65名と、4と5、つまりしつけが厳しかったと思う学生35名を対象に、付表Bの現在のライフスタイルとの関係をカイ自乗検定により調べた結果を以下に示す。

<父親のしつけが厳しかったとする学生で有意差のあった項目>

項目	危険率
1. 間食をしない	2.5%以下
2. 朝食をとらない	5.0% "
3. よくはく靴はつま先が細い	10.0% "
4. 夕食は腹八分目	10.0% "
5. 1日に歩く時間は30分未満	25.0% "
6. 家にいる時は冬も素足	25.0% "
7. 寝つきは悪い	25.0% "
8. 食べ物に好き嫌いがある	25.0% "
9. 食後好物を出されても食べない	25.0% "
10. 現在ダイエットをしている	25.0% "
11. 病気やけがをしてもあまり医者に行かない	25.0% "

以上であるが、母親の場合と比べると有意差のあった項目が少なく、内容的にも大分ニュアンスがちがう。重複しているのは、よくはく靴がつま先が細い1項目である。

代わって、食事に関するものが増え、トップの「間食をしない」、次の「朝食をとらない」、その他夕食は腹八分目、また現在ダイエットをしているなどに関心の深い学生が多いことがわかる。つま先の細い靴を好むことなどもあわせ考えると、母親の場合には、胃にきたり、熟睡ができないなどストレス関係の項目が多かったのに対し、父親の場合は、よりおしゃれ志向を感じさせる。母親の場合、1日に歩く時間が30分以上で有意差があったのに対し、父親の場合は30分未満というのも興味深い。

次に、付表A2-2)の小さい頃「～しなさい」「～してはいけません」など命令形や禁止形が多かったかどうかという質問に対しては以下のような結果が得られた。

1. 非常によくいわれた	3名 (2.3%)	} <sup>19名</sup> (14.5%)
2. よくいわれた	16名 (12.2%)	
3. どちらともいえない	28名 (21.4%)	
4. あまりいわれなかった	62名 (47.3%)	} <sup>81名</sup> (61.8%)
5. 全くいわれなかった	19名 (14.5%)	

これをみると、あまりいわれなかったとする学生が圧倒的に多く、やさしかったとする先程の結果をはるかにこえている。母親の場合と比較しても、しつけの厳しさ

と同様まったく逆の結果になっており、父性原理、母性原理の逆転現象をさらに強化した形で示しているようで現代の親子関係、しつけのあり方を考える上で実に興味深い結果ということができよう。

前例にならって1と2、つまり、小さい頃「～しなさい」「～してはいけません」とよくいわれたと思う学生19名と、逆に4と5、つまり、あまりいわれなかったと思う学生81名を対象に、付表Bの現在のライフスタイルとの関係をカイ自乗検定により調べた結果を以下に示す。

<父親に小さい頃「～しなさい」「～してはいけません」といわれた学生で有意差のあった項目>

項目	危険率
1. 熟睡できる	1.0%以下
2. 1日に歩く時間は1時間以上	5.0% "
3. 現在よく歩くほう	10.0% "
4. 夢をよくみる	10.0% "
5. 朝食をとらない	10.0% "
6. よくはく靴はかかとはが5cm以上	25.0% "
7. 寝つきが悪いほう	25.0% "
8. 夕食後寝るまでの時間は2時間以下	25.0% "
9. 体に異常を感じたらすぐ薬を飲む	25.0% "
10. 夕食は腹八分目	25.0% "

これらを見ると睡眠と足に関する項目が目立つ。特に睡眠に関しては「熟睡ができない」がトップで、これは母親の場合と同じである。それに付随して「夢をよくみる」「寝つきが悪い」など、両親からの命令ないし禁止は、ともに睡眠を妨げる方向で共通しているのは興味深い。食事に関しては、父親の厳しいしつけと重複し「よくはく靴がかかとはが5cm以上」とあわせ考えると、やはりおしゃれ志向、スタイルなどとの関係を示唆している。しかし、しつけが厳しい場合は「間食をしない」が危険率2.5%以下で有意差があり、断然トップであったのに対し、命令形・禁止形が多かったとする群では「朝食をとらない」のみである。また、足に関しては、母親の同じ命令形・禁止形が多かったとする群が「子どもの頃よく歩いた」(2.5%以下)であるのに対し、父親の場合は「1日に歩く時間が1時間以上」(5%以下)「現在もよく歩くほう」(10%以下)と、母親では必ずしも現在につながっているとはいえないのに対し、父親の場合は、現在にしっかりつながり生かされている印象を受ける。

父親、母親のしつけ、ことばかけのもつ意味が、受け手側にとってこのように微妙に異なるということは、娘にとっての父親と母親の役割のちがいが、あるいはもし息子の場合はどうかなど、さまざまな問題を予測させ今後さらに検討する必要がある興味深いテーマのように思う。今回はふれられなかったパーソナリティの問題やピルーフの問題も含め、より多面的立体的に検討することを今後の課題としたい。

## (2) 日常生活にみられる諸症状について

表1は、健康生活に関する調査の中から、日常生活にみられやすい24の諸症状について、今回の調査を中心にまとめたものである。表中、90年度、89年度、84・89年度とあるのは、今回の調査と比較するために参考に付し

表1 日常生活にみられる諸症状

順位	症状	92・93年度	90年度	89年度	84・89年度
		(131名)	(198名)	(212名)	(721名)
		%	%	%	%
1	肩がこる	70.2	77.8	70.3	67.0
2	目が疲れる	64.1	72.2	68.9	68.9
3	首がこる	47.3	55.1	52.8	39.1
4	首肩が痛い	41.2	45.0	42.5	31.4
5	くつずれ	35.9	34.9	37.7	37.9
6	足のむくみ	35.1	25.8	25.0	18.0
7	腰が痛い	34.4	43.4	38.7	36.1
8	足がだるい	29.8	38.4	34.9	40.1
9	頭痛	27.5	30.3	35.4	34.3
10	腰が疲れる	26.0	34.9	35.4	33.0
11	足がつる	22.1	35.4	26.9	28.8
12	足が痛い	21.4	21.7	25.5	24.2
13	耳鳴り	20.6	15.7	21.2	21.1
14	背中が痛い	18.3	22.7	18.4	16.5
15	耳が遠い	16.0	8.6	15.6	15.4
16	歯が痛い	15.3	20.7	23.6	21.5
17	足のマメ	13.0	19.7	21.2	19.1
18	足のしもやけ	11.0	21.7	21.7	19.1
19	うおのめ	11.0	7.6	11.8	10.3
20	足底痛	9.9	11.1	15.6	20.3
21	足首が痛む	8.4	8.6	10.9	8.3
22	手がふるえる	8.4	8.1	6.6	8.6
23	手のしもやけ	4.6	7.6	12.8	10.6
24	水虫	4.6	4.6	3.3	6.2

たものである(橋口ほか, 1992)。これをみると、各年度で若干のちがいはあるとはいえ、大筋において、特に上位の諸症状はほとんど変わらないことがわかる。

つまり、「肩がこる」「目が疲れる」「首がこる」「首肩が痛い」は、89年度以降順位も不動である。また84・85年度は1位と2位が入れ代わっただけである。さらに、84・85年度からほぼ5年経った89年度以降若干比率が上昇していたのが、92・93年度ではやや下降傾向を示しているのが特徴的である。しかし、上記4症状は、いずれも全体の40%以上で、とりわけ肩こりが70%以上であることは依然として大きな問題であることを提起しているように思う。また5位から12位までは、9位の「頭痛」を除き、いずれも「足」「腰」に直接かかわる症状である。5位が「くつずれ」で35.9%の学生が訴えているということは、最近外反母趾などで靴の問題が世間で大きくとりあげられているにもかかわらず必ずしも解決していないことを示唆している。次の「足のむくみ」や「腰痛」「足がだるい」などとも無縁ではないことなどを考えると、姿勢や、先にとり上げたしつけやライフスタイルなどの問題とあわせ、今後検討すべき大きな課題のように思う。

### (3) 日常生活にみられる病的傾向について

日常生活にみられやすい病的傾向を30(その他も含む)あげ、あれば○印を、特に困っている場合は◎印をつけてもらったが、両者こみの結果を上位から20位まで示したのが表2である。参考までに、90・89年度、84・85年度の上位10位までの比率も付した。なお、今回の調査で2位と5位の「生理痛」「肌あれ・吹き出物」は前回までの項目に含まれておらず、この2項目を除くと、アレルギー体質および異常発汗以外は、各年度とも上位項目はほとんど変わらないということがわかる。ただし、比率に関しては、84・85年度に比べ、89・90年度および今回の92・93年度ではほぼ倍増しており、先の諸症状で述べた「肩こり」や「目の疲れ」などととも現代の女子大生の内包するさまざまな問題を感じさせる。「立ちくらみ」や「生理痛」などはほぼ4割の学生が訴え、「冷え症」「疲れやすい」「肌あれ・吹き出物」「便秘」なども3割の学生が訴えている。表面は若さ一杯、健康ではちきれんばかりにみえる20歳前後の彼女らの背後に隠されたこの辛い現実や矛盾から目をそむけることなく、前述の親子関係やしつけの問題、ライフスタイルの問題な

どもあわせ広い観点から検討していく必要を痛感させる。

表2 普段の生活における病的傾向(上位20位)  
(※は92・93年度新項目 ※※上位10位のみ)

順位	症状	92・93年度 (131名)	90・89年度** (410名)	84・85年度** (721名)
1	立ちくらみ	48.85	50.00	28.02
2	生理痛*	39.69	—	—
3	冷え症	37.40	35.85	17.89
4	疲れやすい	35.11	38.05	19.14
5	肌あれ・吹き出物*	31.29	—	—
6	便秘	28.24	33.17	18.45
7	〇脚	22.13	20.24	8.88
8	乗物酔い	22.13	21.95	11.10
9	風邪を引きやすい	21.37	17.07	10.54
10	生理不順	20.61	22.68	11.79
11	アレルギー・性鼻炎	18.32	22.68	9.57
12	下痢をしやすい	13.74		
13	血圧が低い	12.21		
14	アレルギー体質	12.21	18.05	
15	胃がもたれる	11.45		
16	お腹が痛む	10.68		
17	枝毛が多い	10.68		
18	めまい	10.68		
19	心臓が痛む	9.16		
20	汗が異常に出やすい	8.39		8.46

### (4) 足と腰痛

表1で示したように、若い女子大生の3~4割が腰痛を訴えている。腰痛は最も日常的な痛みの1つであり、文字通り人体の要(かなめ)が腰であるだけに、その苦しみはなった者でないとわからない。この腰を支えているのが足であり、脚である。ここでは接地足底部およびPedo-Biofeedbackによる測定のできた104名を対象に健康生活に関するアンケートにより腰痛を訴えた者とそうでない者の差を中心に検討した結果について述べる。

#### a. 日常生活における諸症状との関係

前記104名中、腰痛ありと答えた者は37名、ないと答えた者は67名である。したがって、以下の調査はすべてこの両者の比較を基礎にしている。

日常生活における諸症状としてあげた24項目中「腰が

痛い」と訴えた者37名と他の全項目との関係について、カイ自乗検定を行ったが、その結果は以下の通りである。なお、ここでは危険率25%以下で有意差のあった項目のみ記す。

<腰痛と日常生活にみられる諸症状とで有意差のあった項目>

項目	危険率
1. 腰が疲れる	0.5%以下
2. 足が痛い	2.5% "
3. 足がだるい	10.0% "
4. 首肩が痛い	10.0% "
5. 目が疲れる	25.0% "
6. 足がむくむ	25.0% "
7. 足がつる	25.0% "
8. ストレスを感じ易い	25.0% "

これらを見ると、腰の痛みは当然として、「足が痛い」「足がだるい」「足がむくむ」「足がつる」など、いかに腰と足が深い結びつきにあるかがわかる。また、上半身のほうでは、「首肩が痛い」「目が疲れる」こととも無縁ではないことを示唆している。

b. 靴との関係

健康生活に関する調査の中の靴についての項目と腰痛との関係について、aと同様の方法で調べた結果を以下に示す。

<腰痛と靴で有意差のあった項目>

項目	危険率
1. かかとが右より左がへる	10.0%以下
2. つま先が 鋭い>丸い	25.0% "

このほか「子どもの頃よく歩いた」と答えた学生がそうでない学生に比べ、腰痛が少ない傾向(危険率25%以下)にあることがわかった。

かかとのへり方で左右差があり、左がへるほうに腰痛が多いということは、坐り方(横坐りや姿勢、足の組み方など)の問題や後述する重心の問題など日常生活において配慮すべきさまざまな問題を提起しているように思う。また、つま先が丸いのに比べ、鋭い靴をはく学生に腰痛を訴える傾向があることは靴の選び方への配慮などの問題を指摘したものとして注目されよう。

c. 接地足底部の諸測度と Pedo-Biofeedback  
次に、直立時の接地足底部諸測度および Pedo-Biofeedback の測定結果と腰痛との関係について述べる。

図1に、採取した接地足底部プリントをもとにして測定した測度の概要を示す。

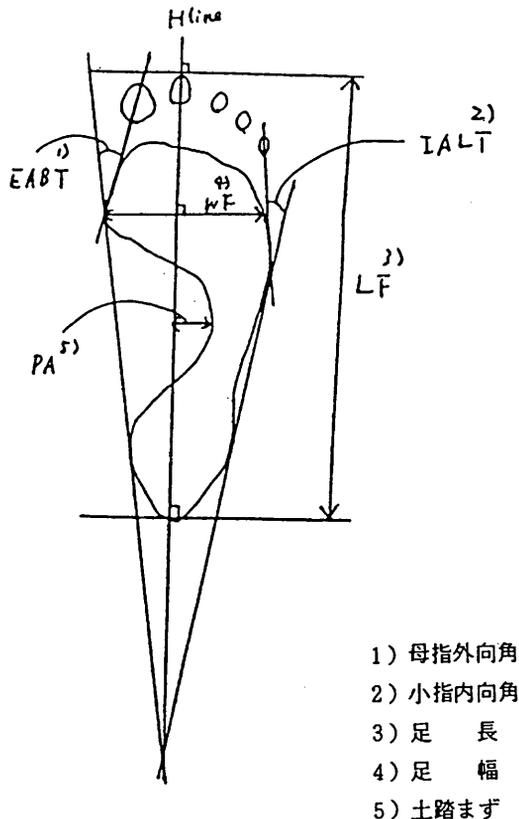


図1 接地足底部の諸測度

今回の被検者の主な測度の概要は以下の通りである。

	右		左	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
足長(LF)	21.20	0.99	21.21	0.97
足幅(WF)	8.08	0.41	8.03	0.44
土踏まず(PA)	1.00	0.74	1.09	0.60
母指外向角(EABT)	24.40°	4.79°	23.42°	5.46°
小指内向角(IALT)	24.37°	4.56°	24.62°	5.23°

これらを見ると、土踏まずで左右差が若干あり、左の

大きい者が多いこと、逆に足幅では右が大きい者が多いことがわかる。また、母指外向角と小指内向角では前者のほうにやや左右差の大きいこと、またさらに特徴的なことは、両者とも右側の足に個人差が大きいことで、それが何を意味するかは今後の興味深いテーマといえよう。

さて、これらの諸測度と腰痛との関係を a, b で述べた同じ方法で、カイ自乗検定した結果を以下に示す。

〈腰痛と接地足底部および Pedo-Biofeedback の測度との関係〉

測 度	危険率
1. EABT*26° 以上 (右)	10%以下
2. EABT 26° 以上 (左)	25% "
3. 重心が左より	25% "
4. 足長 (LF) とかかとから重心 までの距離の比が40%以下	25% "

※母指外向角 (外反母趾の指標)

その他の測度とは特に有意差がみられなかった。この結果から左右とも EABT (母指外向角) が 26° 以上になると腰痛との関係が考えられ、また重心が左より、かかとから重心までの距離が足長との比で 40% 以下になると同様に注意する必要があることを示唆している。

ここで問題になった EABT と靴との関係を調べたところ、右足で、つま先が鋭い靴をはいている群が、丸い靴をはいている群に比べ、危険率 5% 以下で有意差のあること、左足に関しては、25% 以下でその傾向のあることがわかった。こうした左右差の問題は、先に述べた靴のへり方あるいは、重心が左よりに腰痛の多いことなども何らかの関わりがあるであろうことが想定され今後の検討課題としたい。

4. おわりに

以上、女子大生の限られた資料からではあるが、まず彼女らのみだ両親のしつけや態度を足を中心とした彼女らの現在のライフスタイルとの関係について検討した。

また、彼女らが日常生活で遭遇しやすい諸症状や病的傾向について概観し、問題点を指摘した。そして最後に、

われわれの全身を支える足と、腰痛との関係を接地足底部や Pedo-Biofeedback の諸測度を用いて検討した。そして、一見明るく健康そのものにみえる彼女らの背後にさまざまな問題のあることを指摘した。これらの知見を参考にしながら、唯一の直立二足歩行の人間がひとしく健康で幸せに生きるための道をそれこそしっかりと足を地につけ、心身両面から謙虚にひたむきに探究していくことを今後の課題として結びとしたい。

謝 辞

本研究に、平成 4 年度東京家政大学特別研究費の援助を受けた。また、筆者の指導による岸本朋子さん、若林良子さんの卒業論文の一部を引用させていただいた。付記して深く謝意を表したい。なお本研究の一部は、第 64 回日本教育臨床研究会で発表した。

文 献

- 橋口英俊：足からの健康，日本教育臨床研究会，1985  
 橋口英俊：健康生活に関する基礎的研究 (I)，東京家政大学研究紀要，No27, pp.179～190, 1987  
 橋口英俊・渡辺敏子：足と健康Ⅱ，第 4 回日本健康心理学会発表論文集，1991  
 橋口英俊・渡辺敏子：健康生活に関する基礎的研究 (Ⅱ) 足を中心に，東京家政大学研究紀要，No32, pp.109～116, 1992  
 橋口英俊：痛みと心，メディコピア，No26, Pp.30～39, 1992  
 橋口英俊：健康心理学入門—足から人間を考える，日本教育臨床研究会，1992  
 石田 肇：腰痛，メディコピア，No26, Pp.92～111, 1992  
 石塚忠雄：靴の科学 講談社，1991  
 岸本朋子：心身の健康と自己コントロール，平成 5 年度東京家政大学卒業論文，1994  
 近藤四郎：足の話，岩波書店，1979  
 若林良子：腰痛とその予防について，平成 5 年度東京家政大学卒業論文，1994

付表 健康生活に関する調査（一部）

A. あなたのご両親についてお答えください。（番号に、○をつけて下さい。）

1. お母さんについて

1) “しつけ”に関して、あなたが小さい頃、

1. 非常にやさしかった 2. やさしかった 3. どちらともいえない 4. 厳しかった 5. 非常に厳しかった

現在は、

1. 非常にやさしい 2. やさしい 3. どちらともいえない 4. 厳しい 5. 非常に厳しい

2) あなたは、小さい頃「～しなさい」、「～してはいけません」と、

1. 非常によく言われた 2. よく言われた 3. どちらともいえない 4. あまり言われなかった  
5. 全く言われなかった

3) あなたが小さい頃、あなたの話を、

1. 非常によく聞いてくれた 2. よく聞いてくれた 3. どちらともいえない 4. あまり聞いてくれなかった  
5. 全く聞いてくれなかった

4) あなたは現在、“お母さん”が、

1. 非常に好きだ 2. 好きなほうだ 3. どちらともいえない 4. 嫌いなほうだ 5. とても嫌いだ

2. お父さんについて

1) “しつけ”に関して、あなたが小さい頃、

1. 非常にやさしかった 2. やさしかった 3. どちらともいえない 4. 厳しかった 5. 非常に厳しかった

現在は、

1. 非常にやさしい 2. やさしい 3. どちらともいえない 4. 厳しい 5. 非常に厳しい

2) あなたは、小さい頃「～しなさい」、「～してはいけません」と、

1. 非常によく言われた 2. よく言われた 3. どちらともいえない 4. あまり言われなかった  
5. 全く言われなかった

3) あなたが小さい頃、あなたの話を、

1. 非常によく聞いてくれた 2. よく聞いてくれた 3. どちらともいえない 4. あまり聞いてくれなかった  
5. 全く聞いてくれなかった

4) あなたは現在、“お父さん”が、

1. 非常に好きだ 2. 好きなほうだ 3. どちらともいえない 4. 嫌いなほうだ 5. とても嫌いだ

3. あなたは小さい頃、家で一人で食事をするのが、

1. 非常によくあった 2. よくあった 3. どちらともいえない 4. あまりなかった 5. 全くなかった

4. あなたは小さい頃、学校が、

1. 非常に好きだった 2. 好きなほうだった 3. どちらともいえない 4. 嫌いなほうだった  
5. とても嫌いだった

B. 次のうち普段の生活であなたに最も近いものを選んで番号を○で囲んで下さい。

1. あなたがよくはく靴は
- |         |            |              |            |
|---------|------------|--------------|------------|
| 1) かかたが | (1. 4 cm以下 | 2. 5・6 cm    | 3. 7 cm以上) |
| 2) つま先が | (1. 細く鋭い   | 2. 丸みをおびている) |            |
| 3) サイズは | (1. ビックリ   | 2. やや小さめ     | 3. やや大きめ)  |

健康生活に関する基礎的研究 <Ⅲ>

2. デザインのとて気に入ったくつをはいてみたら少しきゅうくつだった  
あなたは (1. 買う 2. どちらかというを買う 3. 買わない)
3. 新しい靴をはいたとき、  
1. はじめから痛みはなく、はき心地がよい  
2. はじめは痛い、だんだん痛くなくなってくる  
3. 長期にわたり痛みがある
4. 1日に歩く時間は (1. 30分未満 2. 30分以上1時間未満 3. 1時間以上)
5. 雨の日、泥をはねあげることがある  
1) (1. よくある 2. な い)  
2) あると答えたかたは、はねあげてしまうのは (1. 右足が多い 2. 左足が多い 3. どちらともいえない)
6. 家にいるときは 1. 夏も靴下やストッキングをはいていることが多い  
2. 夏は素足で、冬はストッキングをはいていることが多い  
3. 冬も素足のことが多い  
4. その他
7. あなたは子供の頃、裸足でいることが  
1. かなり多かった 2. 多かった 3. 少なかった 4. かなり少なかった
8. あなたは子供の頃、  
1. 非常によく歩く 2. 歩くほう 3. 歩かないほう 4. あまり歩かない  
現在、  
1. 非常によく歩く 2. 歩くほう 3. 歩かないほう 4. あまり歩かない
9. 生活は規則的なほうですか。 (1. は い 2. いいえ)
10. 睡眠についてお答え下さい。 1) 睡眠時間 平均 \_\_\_\_\_ 時間  
2) 寝付きは (1. 非常によい 2. よいほう 3. 悪いほう 4. 非常に悪い)  
3) 寝起きは (1. 非常によい 2. よいほう 3. 悪いほう 4. 非常に悪い)  
4) 夢は (1. よくみる 2. 時々みる 3. あまりみない 4. めったにみない)  
5) 熟睡は (1. かなりできる 2. できるほう 3. できないほう 4. なかなかできない)  
6) 寝るときは (1. ベッド 2. 布団)  
7) まくらは (1. 高いまくら 2. 低いまくら 3. どちらともいえない)
11. 朝・昼・晩の食事の量の配分は、だいたい  
1) 朝食 (1. 腹一杯 2. 腹八分目 3. とらない)  
2) 昼食 (1. 腹一杯 2. 腹八分目 3. とらない)  
3) 夕食 (1. 腹一杯 2. 腹八分目 3. とらない)
12. 夕食後、寝るまでの時間は  
(1. 4時間以上 2. 2~4時間 3. 2時間以下)
13. 食べ物の好き嫌いは (1. ある 2. な い)  
1と答えた方 嫌いな食べ物 \_\_\_\_\_

橋口 英俊

14. 食べ物の好みは (1. 甘 党 2. から党 3. どちらともいえない)
15. 食べ物の味の好みは (1. 淡白な味 2. 濃厚な味 3. どちらともいえない)
16. 食べるはやさは (1. かなり遅い 2. 遅いほう 3. はやいほう 4. かなりはやい)
17. 食事が終わってから好物が出されたら  
(1. 絶対食べる 2. だいたい食べる 3. あまり食べない 4. まったく食べない)
18. 間食について (1. いつもする 2. 時々する 3. あまりしない 4. しない)
19. 気晴らし食いや、やけ食いを (1. いつもする 2. 時々する 3. あまりしない 4. しない)
20. お酒について (1. かなり飲む 2. 飲むほう 3. 飲まないほう 4. 飲まない)
21. 甘い物を食べた後 (1. いつも後悔する 2. 時々後悔する 3. 気にならない)
22. タバコは (1. 吸う → 1日 \_\_\_\_本 2. 吸わない)
23. 現在ダイエット (食事制限) をしている (1. はい 2. いいえ)  
1と答えた方はいつ頃からか、方法などを書いて下さい。  
( )
24. あなたは痛みを感じやすいほうですか  
(1. かなり感じやすい 2. 感じやすいほう 3. 鈍いほう 4. かなり鈍い)
25. 痛みに対してがまん強いほうですか  
(1. かなり強い 2. 強いほう 3. 弱いほう 4. かなり弱い)
26. 何か心配事があると  
1) 胃にくることが (1. かなりある 2. ややある 3. めったにない 4. まったくない)  
2) 心臓にくることが (1. かなりある 2. ややある 3. めったにない 4. まったくない)
27. ストレスを感じやすいほうですか  
(1. かなり感じやすい 2. 感じやすいほう 3. 鈍いほう 4. かなり鈍い)
28. 病気や怪我をすると、すぐ医者に行くほうですか  
(1. すぐ行く 2. どちらかというに行く 3. どちらかというに行かない 4. よほどでないかぎり行かない)
29. 身体に異常を感じたとき、すぐに薬を飲むほうですか (1. はい 2. いいえ)
30. 食事をすることが楽しみですか  
(1. 非常に楽しみである 2. 楽しみである 3. あまり楽しみではない 4. まったく楽しみではない)
31. カルシウムをとるように心がけていますか  
(1. 常に心がけている 2. やや心がけている 3. あまり気にしていない 4. まったく気にしていない)

健康生活に関する基礎的研究〈Ⅲ〉

C. よく自己観察した結果、あなたに最も近いものを選んで番号を○で囲んでください。

1. あなたは (1. 右きき 2. 左きき 3. 両手きき)
2. メガネ、コンタクトレンズ等を (1. 常時使用している 2. 時々使用している 3. 使用していない)
3. あなたの視力は、 右 ( ) 左 ( ) 矯正 右 ( ) 左 ( )
4. あなたの目は (1. 右のみ二重 2. 左のみ二重 3. 両方とも二重 4. 両方とも一重)
5. 横書きで文字を書くとき、紙のどちら側を上げて書きますか  
(1. 紙の右側を上げる 2. 紙の左側を上げる 3. 紙をまっすくにする)
6. 手さげを持つことが多いのは (1. 右手 2. 左手 3. どちらともいえない)
7. つまずきやすいですか (1. はい 2. いいえ)
8. つまずく時、多いのは (1. 右足 2. 左足 3. どちらともいえない)
9. 靴底の減り方はどのようになっていますか

1. 左側が反対側より減る
2. 右側が反対側より減る
3. 左右とも外側が減る
4. 左右とも内側が減る



5. どちらも同じくらい



10. 靴のかかたとを左右比べてみると  
(1. 右足のかかたがよくへる 2. 左足のかかたがよくへる 3. どちらともいえない)
11. 指を組むとき、どちらの親指が上にきますか  
(1. 右 2. 左 3. どちらともいえない)



12. あなたは 普段 家で  
1. いすに腰掛けることが多い  
2. 床に座ることが多い  
3. いすと床の半々である

13. 普段すわっている状態は、次のすわり方のうち、どれが多いですか

1. ベタすわり
2. トンビすわり
3. あぐら
4. 横すわり
5. トンビ・ベタすわりの混合



6. 正座



7. 足を伸ばしてすわる



橋口 英俊

14. 横すわりするとき、どちらの方へ足を流しますか (1. 右側 2. 左側 3. どちらともいえない)
15. 足を組むとき上にのせるのが多いのは (1. 右側 2. 左側 3. どちらともいえない)
16. あなたの現在の身長は \_\_\_\_\_ cm 体重は \_\_\_\_\_ kg
17. あなたは運動を (1. よくする 2. 時々する 3. めったにしない)  
 また、1・2と答えた方はどのような運動をどのくらいしているか具体的にお書き下さい (例. テニス、週1回、1時間くらい)

D. 以下の質問に対しては、第三者に評価してもらって下さい。

1. あなたの顔に近いものの番号を○で囲んで下さい。  
 (1. 右唇が上がり、右ほおが大きい 2. 左唇が上がり、左ほおが大きい 3. 左右対称)



2. あなたの肩に近いものの番号を○で囲んで下さい。  
 (1. 右肩が少し上がっている 2. 左肩が少し上がっている 3. まっすぐ)



E. 以下の質問には直接記入して下さい。

1. あなたは、今までに、次のような病気やけがにかかったことがありますか、かかったことのある病気の番号を○で囲み、いつ頃か (幼・小・中・高・大) もお書き下さい。

- |                 |                  |                      |
|-----------------|------------------|----------------------|
| 1. 胃 炎 _____ 頃  | 2. 胃かいよう _____ 頃 | 3. 十二指腸かいよう _____ 頃  |
| 4. 肝 炎 _____ 頃  | 5. 虫 垂 炎 _____ 頃 | 6. ぼうこう炎 _____ 頃     |
| 7. 肺 炎 _____ 頃  | 8. 腎臓病 _____ 頃   | 9. か っ け _____ 頃     |
| 10. 肩 炎 _____ 頃 | 11. リウマチ _____ 頃 | 12. アトピー性皮膚炎 _____ 頃 |
| 13. ぜん息 _____ 頃 | 14. その他 _____ 頃  |                      |

2. 普段の生活で次のような傾向がありましたら、その傾向の番号を○で囲み、いつ頃から (幼・小・中・高・大) もお書き下さい。とくにお困りの場合は、その番号を●で囲んで下さい。その他の傾向があるときは、( ) に記入して下さい。

- |                       |                         |                        |
|-----------------------|-------------------------|------------------------|
| 1. 立ちくらみ _____ 頃から    | 11. アレルギー性鼻炎 _____ 頃から  | 21. 下痢になりやすい _____ 頃から |
| 2. めまい _____ 頃から      | 12. 汗が異常に出やすい _____ 頃から | 22. お腹が痛む _____ 頃から    |
| 3. だるさ、息切れ _____ 頃から  | 13. 疲れやすい _____ 頃から     | 23. 熱がやすい _____ 頃から    |
| 4. 心臓が痛む _____ 頃から    | 14. 乗り物酔い _____ 頃から     | 24. 抜毛が多い _____ 頃から    |
| 5. たんが出る _____ 頃から    | 15. 吐きけ _____ 頃から       | 25. 肌あれ、吹出物 _____ 頃から  |
| 6. 風邪をひきやすい _____ 頃から | 16. 胃がもたれる _____ 頃から    | 26. 生理不順である _____ 頃から  |
| 7. 血圧が高い _____ 頃から    | 17. 生理痛 _____ 頃から       | 27. O脚 _____ 頃から       |
| 8. 血圧が低い _____ 頃から    | 18. 尿が出にくい _____ 頃から    | 28. X脚 _____ 頃から       |
| 9. 冷え症 _____ 頃から      | 19. 頻尿 _____ 頃から        | 29. 扁平足 _____ 頃から      |
| 10. アレルギー体質 _____ 頃から | 20. 便秘 _____ 頃から        | 30. その他 ( )            |

健康生活に関する基礎的研究〈Ⅲ〉

3. 次の症状について、例にしたがって答え下さい。

(“かなり” “やや” “なし” のいずれかに○をつけ、“かなり” または “やや” に○をつけた方は、( ) にも答え下さい。)

	か な り	や や	な し				
例 手がしびれる				(1. 右	2. 左	3. 両方	4. 不明)
1. 耳なり				(1. 右	2. 左	3. 両方	4. 不明)
2. 耳が遠い				(1. 右	2. 左	3. 両方	4. 不明)
3. 目が疲れる				(1. 右	2. 左	3. 両方	4. 不明)
4. 首、肩が痛い				(1. 右	2. 左	3. 両方	4. 不明)
5. 肩がこる				(1. 右	2. 左	3. 両方	4. 不明)
6. 背中が痛い				(1. 右	2. 左	3. 両方	4. 不明)
7. 腰が痛い				(1. 右	2. 左	3. 両方	4. 不明)
8. 足が痛い				(1. 右	2. 左	3. 両方	4. 不明)
9. 頭痛がする				(1. 右	2. 左	3. 両方	4. 不明)
10. 腰が疲れる				(1. 右	2. 左	3. 両方	4. 不明)
11. 首がこる				(1. 右	2. 左	3. 両方	4. 不明)
12. 手がふるえる				(1. 右	2. 左	3. 両方	4. 不明)
13. 足がだるい				(1. 右	2. 左	3. 両方	4. 不明)
14. 水虫				(1. 右	2. 左	3. 両方	4. 不明)
15. 魚の目				(1. 右	2. 左	3. 両方	4. 不明)
16. 足のマメ				(1. 右	2. 左	3. 両方	4. 不明)
17. くつずれ				(1. 右	2. 左	3. 両方	4. 不明)
18. 手のしもやけ				(1. 右	2. 左	3. 両方	4. 不明)
19. 足のしもやけ				(1. 右	2. 左	3. 両方	4. 不明)
20. 歯が痛む				(1. 右	2. 左	3. 両方	4. 不明)
21. 足のむくみ				(1. 右	2. 左	3. 両方	4. 不明)
22. 足がつる				(1. 右	2. 左	3. 両方	4. 不明)
23. 足底痛				(1. 右	2. 左	3. 両方	4. 不明)
24. 足首が痛む				(1. 右	2. 左	3. 両方	4. 不明)