偏平足にご用心

中高年女性

足の健康に関心が高まる中、偏（へん）平足を気にする人が増えている。「子供より、問題は中年以降の女性。気付かずに悪化させることもある」と、日本足の外科学会会長の井口傑・慶応大医学部講師（整形外科学）は次のように指摘する。

骨が出っ張り 手術の場合も

子どもは心配なし

足の骨は舟状骨を頂点にアーチ状になっており、その下で足底筋が引っ張っている。土踏まずを作るアーチは衝撃を和らげる、いわばクッションの役目を果たしているわけだが、偏平足だと骨のアーチがつぶれてクッションにならないので足の裏が痛んだり歩き方が不自然になって肩や腰など全身に悪影響を及ぼす。

初期なら装具で治療

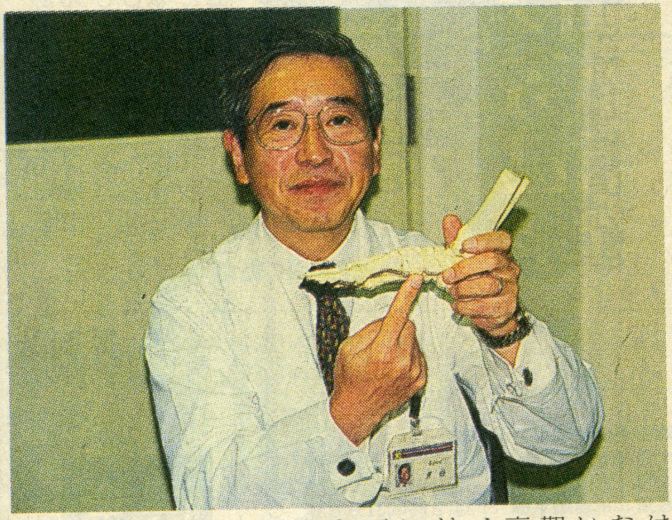
四十代以降の中高年の女性に多いのが「外反偏平足」と呼ばれるケース。かかとの骨が外側に傾き、内くるぶしの前下方にある「舟状骨」が出っ張ってくる病気。若いときからねんざなどを繰り返した結果、年をとってからけんしょう炎や関節炎を起こし、筋肉が支えきれなくなってアーチがつぶれてしまうものだ。初期の段階で発見できれば装具や靴で治るが、気付かずに発見されたときは悪化して手術が必要になる場合が多い。

一方、偏平足は悪いという先入観があるため過剰に心配し、子どもを連れて整形外科を受診する母親が後を絶たない。ちょうど入園や入学して、他の子どもと比較する機会が増えてくると、とたんに気になるようだが、医学的に問題になるケースはまずない。

子どもの足の骨格は小学校を卒業するころまでに完成するが、乳幼児は脂肪が多いため、どの子もみな偏平足に見えるし、成長してからも鼻の高い低いがあるように足の形には個人差がある。素足で歩かせるのはいいことだが、靴のせいだけで偏平足になることはない。逆に成長期の子どもに高価な靴を長くはかせるより、安くてもいいからサイズのぴったりあった靴を三―六カ月ごとに買い換える方がずっとよい。

偏平足かどうかは、足の裏を見ただけでは判断できない。足の裏にすぐ骨が触れる場合は病気の心配があるが、筋肉の奥に骨が触れ、症状がなければたいていは問題ない。骨格は正常でも土踏まずの肉付きがよいと見かけは偏平足に見えるし、スポーツで鍛えられた足は足底筋が発達していて土踏まずが目立たない。判断の目安は、痛みなどの症状があるかどうか。さらに足の裏にすぐ骨が触れるかどうかだ。またアーチサポートは、自分のアーチに合わないと弊害になるので靴は慎重に選んでほしい。

靴は慎重に選んで



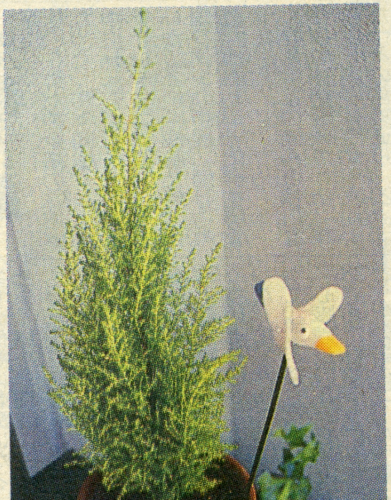
「偏平足には誤解が多い」と説明する井口傑・慶応大医学部講師

オーブン粘土で

カモメのガーデンピック

花壇やプランターなどの土に刺して飾る、植木のためのアクセサリーが「ガーデンピック」。最近はガーデニングブームの影響で種類も増え、さまざまなタイプが市販されている。

株元を飾る背の低いタイプには小さな家の形をしたものや、花をかたどったものなどがある。このほか人気なのが竹ひごなどの先に



生と死を考える会

来月、神奈川県で

神奈川県大和市の「大和・生と死を考える会」は、五月三十日午前十時から大和市中央文化会館で、「命の聲（こえ）を聴く―視ることから・聴くことへ」と題した講演会とコンサートを開く。

講演は、終末期医療に取り組む医師の河野博臣氏、仏文学者の田辺保・神戸海星女子学院大教授、哲学者の鷲田清一・大阪大教授