

# 子供より中高年の女性／靴のせいではない／痛みを目安に

へん平足を気にする人が増えている。「子どもより問題は中年以降の女性。気付かずには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・慶応大学医学部講師（整形外科学）は次のように指摘する。

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、へん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。

四十代以降の中高年の女性に多いのが「外反へん平足」と呼ばれるケースだ。かかと側の骨が外側に傾き、内くるぶしの前下方にある「舟状骨」が出っ張ってくる病气。若いときからねんごなどを繰り返した結果、年をとってからは

講師

## ▼見た目ではわからない

# 誤解の多い「へん平足」

て、ほか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少ない。

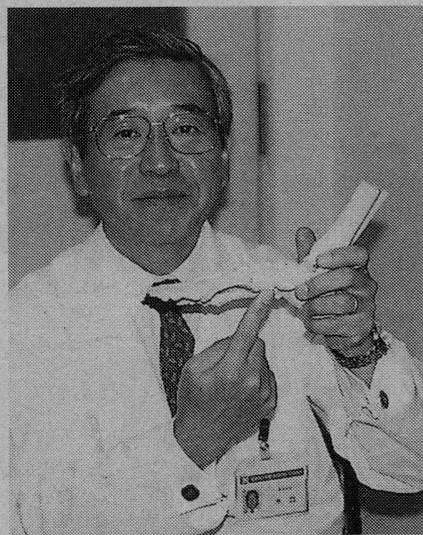
子どもの足の骨格は小学校を卒業するころまでに完成するが、乳幼児は脂肪が多

な靴を長くはかせるより、安くて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ほうがずっとよい。

へん平足かどうかは、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、症状がなければいい。

骨格は正しい。骨格は正常でも、土踏まずの肉付きがよいと見かけはへん平足にみえるし、スポーツで鍛えられた足は足底筋が発達し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、自分のアーチとあわないとかえって弊害になるので、靴は慎重に選ぶこと。



子どもとの足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少ない。