

暮らし

「扁平足」

靴のせいだけではない

誤解多い

足の健康に関心が高まる中、扁(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

悪化なら手術の場合も

と呼ばれるケースだ。かかとと骨が外側に傾き、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が。若いときからねんざなどを繰り返した結果、年を取ってからけんしょう炎や関節炎を起し、筋肉が支えきれなくなると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。

▽**過剰な心配**
一方、扁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、ほかの子どもと比較する機会が増えるると、途端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。

▽**痛みが目安**
扁平足かどうかは、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問題は少ない。骨格は正常

中年以降の女性は要注意

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、扁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「外反扁平足」

見た目で見分ならず

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、ほかの子どもと比較する機会が増えるると、途端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。

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、自分のアーチと合わないとかえって弊害になるので、靴は慎重に選ぶこと。

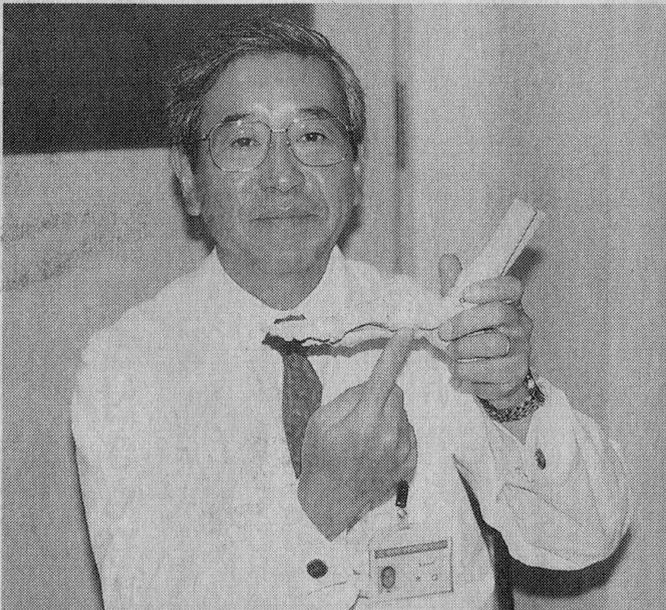
育児情報をネットで発信

ピジョン社

育児用品メーカーの「ピジョン」は、インターネットのホームページで実用的な育児情報の提供を始めた。

は奶瓶をはじめとする育児用品の有名メーカーである同社は育児のノウハウを多く蓄積しており、こうした情報を育児に悩む若い親に伝えるのが狙い。

今後、お客さま相談室に寄せられた相談とその回答、離乳食作りのアドバイス、最先端の育児事情などの情報を順次充実させていく予定という。



扁平足には誤解が多いと説明する井口傑・慶応大学医学部講師

育児情報は「パパ&ママの部屋」としてまとめ、その部

ホームページは <http://www.pigeon.co.jp/>