

# 誤解多いへん平足

## 見た目で分からず 靴のせいではない

足の健康に関心が高まるなか、へん平足を気にする人が増えている。「子どもが増えていて、問題は中年以降の女性。気付かずに悪化させることがある」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）は指摘する。足の骨は舟状骨を頂点にになつたりして肩や腰など

アーチ状になつており、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クッションの役目を果たしている。ヨンの役目を果たしている。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。かかとの骨が外側に傾き、内側をぶしの前下方にある「舟状骨」が出っ張つてくる。この骨が触れるかどうかの症状があるかどうか。足の裏にすぐ骨が触れるかどうか。またアーチサポートは、自分のアーチとあわせたところがどうか。

一方、へん平足は悪いといふ意見もある。なぜなら、へん平足だと骨園や入学して、他の子ども後を絶たない。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。足の骨は舟状骨を頂点にになつたりして肩や腰など

が痛んだり歩き方が不自然ななどを繰り返した結果、年を取つてからけんしょ

る。足の型には個人差がある。素足で歩かせるのはいいことだが、靴のせいだけではへん平足になることが多い。一方、へん平足は悪いといふ意見もある。なぜなら、へん平足だと骨

は足底筋が発達していく

足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。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せたところがどうか。

ないとかえって弊害になる

へん平足かどうかは、足

の裏だけでは判断できない。