

健康ワイド

足の骨と足跡の形



人が直立する場合、正常な足ならば、かかとと母趾付け根、小趾（足の小指）の付け根の三点で体重を支える。そのため足の底を、側面から見ると中央が高くなつたアーチ構造をしている。このアーチが着地の衝撃を和らげ、クッションの役割をしている。アーチの下にできた空間が「土踏まず」だ。

「へん平足」が医学的に問題になるのは、足の骨格に異常がある場合だけだ。日本足の外科学会と日本靴医学会の会長を兼任する井口傑（すぐる）慶應大医学部整形外科講師は、「いわゆるへん平足」と「病的なへん平足」を区別するよう指摘する。

「いわゆるへん平足」は骨格にほとんど異常がないのに、土踏まずが十分に見られないケース。足の裏の脂肪が厚かつたり、アーチの高さが少なめの場合、激しいスポーツを続け足の底部の筋肉が肥大した例もある。「足の形には個人差がある。

「いわゆるへん平足」は骨格にほとんど異常がないのに、土踏まずが十分に見られないケース。足の裏の脂肪が厚かつたり、アーチの高さが少なめの場合、激しいスポーツを続け足の底部の筋肉が肥大した例もある。「足の形には個人差がある。

痛みなければ問題なし

と骨を結びついている靭帯（じんたい）や腱、関節を動かす筋肉が衰える。関節自体も変形し、ひどい場合にはアーチがつぶれて土踏まずがまったくなくなってしまう。

中高年のへん平足で特徴的なのは「外反へん平足」

と呼ばれるケース。へん平足が進んだ結果、かかとの骨が内側に傾いてしまう。アーチの一番高い場所にある舟（ふな）じょう状骨を支え

また、症状が比較的軽い場合は靴の中敷で矯正する場合がほとんど。札幌市中央区の健康靴専門店「アルファ美輝」の小溝清光専務は、「足腰や背骨など全身に影響が出ることもあるので早めに処置した方がいい」とアドバイスしている。

ノ二

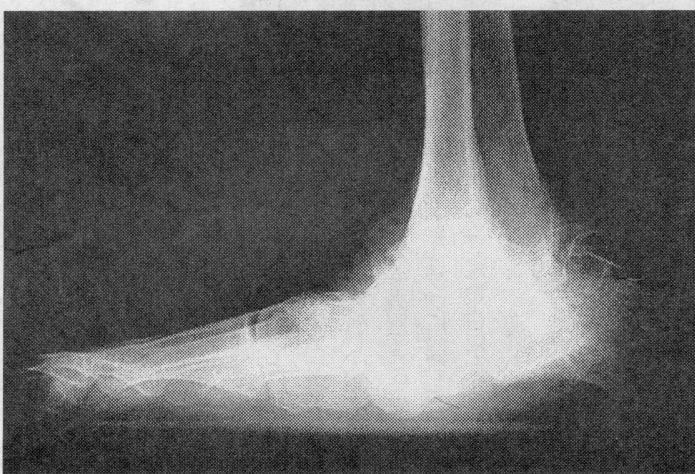
へん平足 体に悪い?

足の健康への関心が高まる中、「子供の土踏まずが小さい」と感じる人が増えている。へん平足と呼ばれるが、必ずしも病的な状態ではなく、成長に伴つて解消する場合も多い。一方、最近問題に

なっているのは、中高年がへん平足になるケース。老化による筋力の衰えなどが原因で、早期の治療が必要だ。誤解の多いへん平足への対処法についてまとめた。

札幌医大整形外科の中野和彦医師は、「こうしたへん平足は長時間立つたり、きつい靴をはぎ続けた人に起りやすい」と指摘する。同科では年間約二十例のへん平足治療を行つていて。うち一割は症状が進んでいたため、金属製のねじで骨を固定するなど手術を行つたという。

患者自身が、病的なへん平足かどうか判断するのは難しうため、「足に痛みがある疲れやすいなどの場合は整形外科を受診した方がよい」（中野医師）といふ。



外反へん平足で土踏まずがなくなった50代の女性の足
(札幌医大整形外科提供)