

足底痛むなら受診を べた足と扁平足多い混同



「足底が痛かったら受診を」と
井口講師は勧める

とかく誤解されがちのが**扁平足**。土踏
まづがないべた足が扁平足と思つてゐる人
が多いが、両者は厳密には区別する必要が
ある。慶應義塾大医学部(東京都)整形外
科の井口傑講師は次のように話す。

「かかと誤解されがちのが**扁平足**。土踏
まづをつないでいる縦アーチがつぶれ、足の甲の舟
状骨と足底との距離が異常
に近くなっているのが扁平
足です。べた足の症状が表
れます。べた足がすべて
足になりやすい。

「べた足で、足が痛む、
疲れやすいなどの症状があ
る場合は、病気との鑑別診
断を受けるため、整形外科
を受診するといいでしょ
う」

「医学的には、かかとと
つま先をつないでいる縦アーチが柔らかい、足の幅
が狭い、といった人もべた
足になりやすい。
「べた足で、足が痛む、
疲れやすいなどの症状があ
る場合は、病気との鑑別診
断を受けるため、整形外科
を受診するといいでしょ
う」

日常ケアで 症状は改善

扁平足とは限りません

こうした後天的な扁平足
に対して、先天性のものは、「
垂直距骨」と呼ばれる病
気がほとんどだが、赤ちゃ
ん一万人に一、三人に見ら
れる程度だ。

べた足は足底の筋肉が発
達したスポーツ選手に多

鑑別は、エックス線検査
で行う。べた足と診断が付
けば、運動が不足している
靴が合わないなどが原因と
みられるので、原因を突き
止めて、日常のケアをすれば、
症状は改善される。
扁平足と診断されれば、
足底板や靴型装具を付ける
治療を行い、土踏まずを形
作っていく。

ただし、「中高年になつ
て、かつてあつた土踏まず
がなくなった場合は、別の
病氣のこともあるので、早
めに整形外科へ」と、井口講
師はアドバイスしている。

慶應義塾大医学部整形外
科足の外科グループのホー
ムページアドレスは=ht
tp://web.sc.itc.keio.ac
jp/~inokuchi

井口講師は勧める