

四歳から、体重の増加

子供が持っている成長の傾

とがなくなってしまった。

シ

ッティング

だそつだ。

浅井さんは「バランスよ

く、ゆっくり食べよう」と

きる。さらに強いストレス

話している。

シ

キン

、座り放し

シ

「また、どうしても外食が

増えてくる。それも洋食にな

っているので脂肪を取り過

く、ゆっくり食べよう」と

話している。

シ

「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

ウ

鑑別は、レントゲン検査

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。

ヘン平足と診断され

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

がなくなつた場合は、別

の病気のこともあるので、早

めに整形外科へ」と、井口講

師はアドバイスしている。

シ

「医学的には、かかとと

べた足がへん平足

がへん平足。土踏まずがない

べた足がへん平足と思つて

いる人は多いが、両者は厳

密には区別する必要がある。

慶心義塾大学医学部（東

京都）整形外科の井口傑講

師は次のように話す。

「医学的には、かかとと

べた足がへん平足

がへん平足。土踏まずがない

べた足がへん平足と思つて

いる人は多いが、両者は厳

密には区別する必要がある。

は、「垂直距骨」と呼ばれ

る病気がほとんどだが、赤

ちゃん一万人に二、三人に

見られる程度だ。

べた足は足底の筋肉が発

足になりやすい。

足になり