

べた足と混同しやすい



足底が痛かったら受診を

「べた足で、足が痛い。」
べた足は足底の筋肉が発達したスポーツ選手に多い。また、運動不足で足の裏に脂肪が付いてい、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。

べた足は足底の筋肉が発達したスポーツ選手に多い。また、運動不足で足の裏に脂肪が付いてい、縦アーチが柔らかい、足の幅が狭い、といつた人もべた足になりやすい。

誤解多いへん平足

とかく誤解されがちなのがへん平足。土踏まずがないべた足がへん平足と思っている人は多いが、両者は厳密には区別する必要がある。

痛い、疲れるなら整形外科へ

▽先天性は少ない

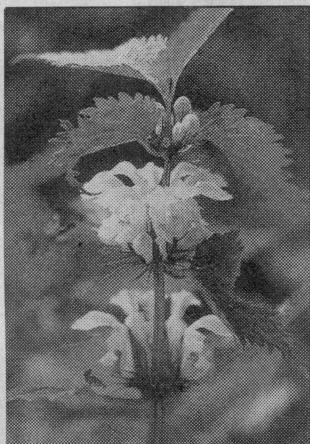
慶應義塾大学医学部
(東京都) 整形外科の井口傑講師は次のように話す。

「医学的には、かかととつま先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へん平足です。べた足の症状が表れます

が、べた足がすべてへん平足とは限りません」

こうした後天的なへん平足に対して、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、赤ちゃん二万人に二、三人に見られる程度だ。

オドリコソウ



花のいろいろ

(文・金田初代 写真・金田洋一郎)

向かい合って付く葉の脇に、薄化粧をしたような白やピンクの唇形の花が四角い茎を取り囲みます。輪になって咲いている花の姿を、笠をかぶって踊る踊り子に見立てて踊子草といいます。花の茎の方にわずかなみつがあり、子供たちが吸って遊んだことからスイバナやスイスイグサの地方名もあります。若芽を食用に、根をせんじて腰痛などの民間薬にも用いられます。

む、疲れやすいなどの症状がある場合は、病気となる。夜に早寝をすることが睡眠時間の短くなる。また休日は遅くまで寝ているのではなく、その前夜に早寝をすることほど睡眠時間が長くなる。一方で、寝る前に運動をして居間の活動に影響してくると病的な不眠症だ。「不眠症にならないためには、睡眠時間にあまりこだわらず、朝一定の時間にきっちりと起きて、生活のリズム

と合わせて居間の活動に影響してくると病的な不眠症だ。「不眠症にならないためには、睡眠時間にあまりこだわらず、朝一定の時間にきっちりと起きて、生活のリズム

木睡代院

不眠症の原因は、騒音など外的要因から、悩みや不安など心的要因、かゆみや痛み、生体のリズム障害など

が残って翌朝まで持ち越しが残って翌朝まで持ち越しが残るようになり、自信がついにかかる。また休日は遅くまで寝ているのではなく、その前夜に早寝をすることほど睡眠時間が長くなる。一方で、寝る前に運動をして居間の活動に影響してくると病的な不眠症だ。「不眠症にならないためには、睡眠時間にあまりこだわらず、朝一定の時間にきっちりと起きて、生活のリズム

と合わせて居間の活動に影響してくると病的な不眠症だ。「不眠症にならないためには、睡眠時間にあまりこだわらず、朝一定の時間にきっちりと起きて、生活のリズム

と合わせて居間の活動に影響してくると病的な不眠症だ。「不眠症にならないためには、睡眠時間にあまりこだわらず、朝一定の時間にきっちりと起きて、生活のリズム

と合わせて居間の活動に影響してくると病的な不眠症だ。「不眠症にならないためには、睡眠時間にあまりこだわらず、朝一定の時間にきっちりと起きて、生活のリズム