



# 健 康

health

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。

慶應義塾大学医学部・整形外科の井口傑講師は「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。べ

た足の症状が表れるが、べた足がすべてへん平足とは限らない」という。こうした後天的なへん平足に對して、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、赤ちゃん一人に対し、二、三人に見られる程度だ。



足底が痛かつたら受診を

## べた足とへん平足

### 混同しやすい

ている、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、整形外科を受診してほしい」  
鑑別はレントゲン検査を行う。べた足と診断が付けば、運動が不足している、靴が合わないなど原因を突き止め、日常のケアをすれば症状は改善される。へん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、土踏まずを形作つていく。

ただし「中高年になって、かつてあっ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。

## 痛むなら要注意