

大人の扁平足

痛みを伴い、歩行困難にも

大人になってからの扁平足は、後脛骨筋の働きが衰える「後脛骨筋機能不全」が原因のほとんどを占める。

後脛骨筋はひもを束ねたロープのようなつくりになっている。足裏の土踏まずを引っ張り上げ、「アーチ」と呼ばれるかたちを保つ役割を果たす。

「後頸骨筋はよく使われるわりに構造上傷つきやすく、かつ修復しにくいという条件が重なっている」。元慶応大教授で整形外科医の井口傑さんはこう説明する。

後頸骨筋はふくらはぎの中を下に向かい、内くるぶしのあたりに向かい、足裏の方向へほぼ直角に向き

を変える。「この直角の部分がこすれやすい。そのため、炎症を起すことが多く、その上、血行が悪いので治りにくい」と井口さんは話す。

この後頸骨筋が伸びたり切れたらすると、足裏の「アーチ」が支えられなくなり、扁平足が進む。

える中敷きを靴に入れて履いたりして悪化を防ぐ。次の段階になると、足の裏がかべつたりと平らになり、かかどが外を向く「外反」の状態になる。後ろから足を見ると、ハの字に曲がるなど、足全体の変形が目立ってくる。片足のつま先立ちが難しくなる。この段階になると手術も必要になる。

聖路加国際病院整形外科で「足の外科」を担当する天羽健太郎医師によると、この段階の手術方法は二つある。一つは近くを通る別の腱を移し替え、土踏まずを支える。もう一つは外側に向けてしまったかかとの骨を切って内側にずらし、足の形を立て直すやり方で、「骨切り」と呼ばれる。両方の手術を同時にやるのが一般的だ。「手術後、回復に3カ月以上はかかる」と天羽さんは言う。

末期は足の変形が進んで関節にも影響を及ぼし、歩くのがつらくなる。手術でかかとの骨とその隣の立方骨の間に、別の部分の骨を入れて足の形を固定するが、本来あった弾力や動きは失われてしまう。

天羽さんは「早期発見が大事だが、初期はほかの病気と見分けにくい。足の外科の専門医を受診してほしい」と強調する。

(錦光山雅子)

足にこんな症状ありませんか？

- ① 内くるぶしのあたりに痛みや腫れがある
- ② 片足のつま先立ちが難しくなった
- ③ 足裏のアーチがなくなる
- ④ 両足のかかとがハの字に傾く(図右)
- ⑤ 気をつけの姿勢で後ろから見ると、本来は見えない小指や薬指が見える(図の右足の▼部分)
- ⑥ 中年を過ぎてから始まった外反母趾に悩んでいる
- ⑦ 内くるぶしが痛い時期があったが、今は痛くない
- ⑧ 歩く際、踏み返しの動作をすると足関節の外側が痛む

足の図は井口傑さん提供の写真を基に作製



ドクター井口の診断

①は後脛骨筋腱機能不全の初期症状で、腱の組織が裂けるためです。症状が進むと後脛骨筋の機能が衰え、②の症状が出ます。腱が足裏のアーチを支えられなくなると③～⑥のような足の変形になります。⑦の状態になっても油断は禁物です。腱が切れている可能性があります。⑧は末期の段階。変形性関節症になり、元の状態には戻りません。歩行が難しくなります

「日本足の外科学会」のウェブサイト (<https://www.jssf.jp/>) では、大人の扁平足をはじめ、代表的な足の病気の概要を写真つきで説

明しているほか、足の外科分野が専門の医師の名前と医療機関が載ったリストも随時更新している。