

 はじめに...

日本語で『足』というと、股関節につながる脚のつけ根、太ももから足のゆび先までの全体を表す場合と、足首から下の部分のみを表す場合の2通りの使い方が併用されますが、太ももから足首までを『脚』(レッグ)、足首から下を『足』(フット)として区別します。

 足の神経と筋肉



健康で、正常に鍛えられた人間の体重の50%は脚です。そして、人間の筋肉の70%を脚の筋肉が占めています。人間は足を使って活動するようにできているのです。筋肉の運動は整脈中の血液を心臓に向かって押し上げる働きがあることが知られていますが、その脚の筋肉や足指を十分に使わないとき、整脈のポンプ運動が低下し、新陳代謝や血液の循環が鈍り、様々な疾病や障害をひきおこします。特に、足の指から足の裏にかけては神経が集中しており、足に感じる刺激は、靭帯、神経、脊髄を経て大脳に至り、足指の自由な運動は全身の筋肉運動に効果的に働いているのです。足の健康は、心のストレスを解消し、脳の活性化を高めるホルモンの分泌も盛んになって、均整のとれた体と豊かな感性を育てることになるのです。一方、足に合わない靴や、女性が愛用するハイヒールは、足を圧迫し、疲労させるだけでなく、頭痛、腰痛、集中力の低下、食欲不振などの原因ともなるのです。



 豆知識

“ゆび”について

ゆびは通常『指』と書きますが、これは手へんから示すように、実は手のゆびだけのことで、医学的には足のゆびは足への『趾』と書くことになっています。日本では『指』で両方いい表すように略されていますが、英語ではまったく別の単語になります。呼ばれ方の対比をすると

手		親指	人さし指	中指	薬指	小指
足		母趾 ぼし	第二趾 だいにし	第三趾 だいさんし	第四趾 だいやんし	第五趾 だいがし

となります。“外反母趾”という字を初めて見た方は意味がよくわからなかったかもしれませんが、字の意味がわかれば外反母趾もより理解できるかもしれません。

 足の骨

人間の足には、両足で56個の骨があり、この小さな部分で、208個ある身体全体の骨の4分の1を占めています。



これは、生涯を通じて2本の足にかかる約1億8000トンもの体重の負荷を合理的に分散しながらバランス良く受け止めるために必要な精緻な構造なのです。直立した人の足の骨の構造を解剖学的に見ると、踵に多くの体重がかかっており、足根骨と呼ばれる踵部の丈夫な7個の骨で体重の9割を受け止めるような構造になっています。

骨の模型を見ると足はアーチ(弧)を描いています。なぜアーチを描いているのかというと、骨と骨とを互いに結び付けているこのゴム状の繊維のことを靭帯(じんたい)といいます。私たちが足に体重をかけると靭帯はわずかに伸び、力が去ると元の形に戻ります。靭帯のおかげで足の骨は規則正しくアーチを描き、丁度板ばね状のクッションの役割をしているということになります。靭帯(じんたい)がゆるんでいたならアーチは描かずそれを一般的に扁平足といいます。一般にゴムがそうであるように靭帯も一定の限度以上に強い力が加えられたりしますと切れたり復元力が無くなったり伸びたままになります。

扁平足になると歩くとき衝撃が吸収されにくく、ひざ、腰等に大きな負担がかかり、ひいては体全体に悪い影響を与えかねないのです。

