



うち足と外あし

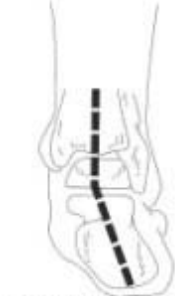
フットとレッグにわたる『あし』全般の疾患というのはかなり多くその疾患に悩んでいる人は少なくないはず。

足の疾患はそのままにしておくと身体全体の不調に繋がることになりかねません。もう一度、自分の足を見つめなおしてみましょう。

わたしたち現代人の足はうち足やそと足に歪んでいることが多く、日本人の女性の多数が外反母趾を伴ううち足になっています。



立った状態で正常な足



◎外反足(プロネーション)＝うち足

うち足



◎内反足(スビネーション)＝そと足

そと足

正常な足は、踵の骨がすねの部分の下腿部と一直線で、足を支える地面と垂直になっている足です。前足部の甲の面が踵に直角で地面と平行になっていて、前後左右のアーチで全体がドーム形をなし、土踏まずが形成されています。それに対して、そと足の方は少ないですが、うち足でしかも扁平足の方は立った状態を背後から見るとアキレス腱が両サイドにずれてしまっていて、土踏まずがなくなりかけています。

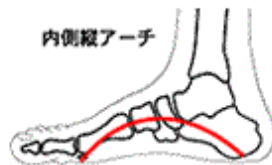
なぜうち足やそと足になるかは色々な要因が考えられるようですが、生まれたばかりの新生児の足はそと足でO脚です。それが歩き始めて立つようになると、自然にまっすぐになっていきます。しかし、大人になっていくうちに、ライフスタイルや運動、靴選びにより、いつのまにかうち足、そと足になってしまっている人は、あしの様々な『障害』をかかえてしまっているのです。



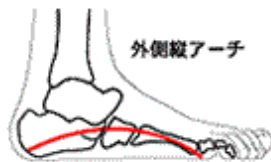
豆知識

アーチ構造

足を内側から見たときに“土踏まず”と言う地面に接地しない部分がありますが、これを“内側縦アーチ”といいます。



内側縦アーチ



外側縦アーチ

同様に外観上からは分かりませんが外側にも内側よりやや低めの“外側縦アーチ”が形成されています。