

あしの疾患 ～扁平足と土踏まず～

日本で扁平足が多いといわれるようになったのは、近年のことで歴史的に浅いのですが、欧米では1920年代から様々な扁平足対策が研究されてきています。

扁平足とは・・・？

足を内側の横から見ると、手を軽く丸めた形のくぼみ(土踏まず)があり、足の裏と床の間に空間ができます。このくぼみ(土踏まず)が無く、足の裏が床にべったりと着いた状態のことをいいます。また、扁平足は病気ではありません。

土踏まずってなあ～に？

土踏まずの、手を軽く丸めた形(アーチ)は、歩いたり走ったりすることにとっても大切な役割をしています。土踏まずの仕組みは、自分の体重は母趾・第5趾・踵の3ヶ所の間で、3つのアーチをつくり支えています。3ヶ所の骨と骨をゴムのように靭帯がつないでアーチを作っています。足に力が加わると、アーチにも力が加わり、靭帯が少し伸びてアーチがつぶれます。力が加わらなくなると靭帯が元に戻り、アーチの形も元に戻ります。アーチはつぶれることで力を吸収し、足を守るクッションになります。

私たちが歩くときの足の動きと重心移動は、次のようになります。

- (1)かかとで着地する
- (2)足の外側(第5趾側)を、ゆび趾のほうに向けて徐々に体重が移動する
- (3)ゆび趾のつけ根のあたりで、第5趾側から順に母趾の方へ体重が移動する
- (4)母趾のつけ根の部位で地面をつかむようにしたあと蹴る

この一連の動作のうち、1～3までを「あおり」といいます。普通の健康な人ならば、自然にあおりのきいた歩き方ができます。足の筋肉が衰えてくると、あおりをきかせて歩くことが難しくなり、つま先から着地するようになります。お年寄りがよくつまずくのは、あおりがきかなくなってきた証拠です。

扁平足の原因

赤ちゃんの足の裏は扁平足です。それが歩き始めると自分の足で歩きバランスを取るといふ、足の裏でしっかりと体を支える経験を積みながら6歳ごろまでに土踏まずができることとされています。扁平足は子供たちが歩かなくなったり、外で遊ぶことが少なくなったために、土踏まずができないことが原因のようです。

土踏まずを作ろう！

- 1.いっぱい歩こう！
- 2.裸足で歩こう！
- 3.足に合った靴を履こう！
- 4.足の運動をしよう！

