

こちら  
子どもスポーツ診療室

足の裏が平らな状態を扁平足へんぺいそくといい、思春期に新たなスポーツを始めたときに発症することがある。小児期の扁平足は目立った症状がないまま、自然に治るケースが多い。だが、足の痛みや疲れといった症状が出るようなら、重症化する前に改善する必要がある。徳島大学院運動機能外科学の殿谷一朗助教に扁平足の症状や治療法を聞いた。



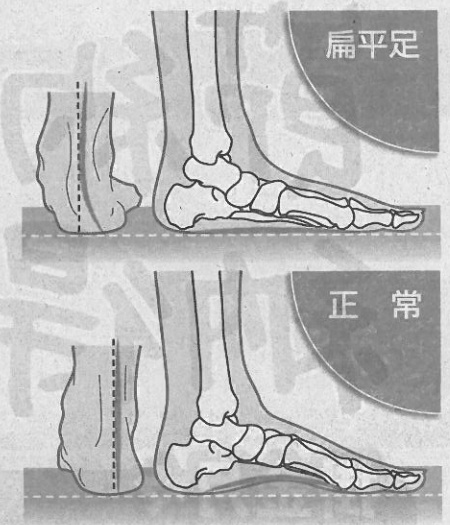
殿谷一朗助教

2本足で行動する人間は、効率よく体重を支えるために足の裏の骨がアーチ構造になっている。アーチによって接地していない部分は「土踏まず」と呼ばれる。アーチは、縦方向に2本、横方向に1本の計3本で構成され、立ったり走ったりしたときの衝撃を分散し吸収させる役割がある。

扁平足になると、アーチの機能が不十分になるため、足の裏からふくらはぎにかけて痛みや疲れ、不快感といった症状が出る。小児期扁平足は「やわらかい扁平足」と「かたい扁平足」に分けられる。大半が体重をかけなければ縦アーチが保たれるやわらかい扁平足で、立ったり、走ったりして足の裏が押し込まれたときだけ扁平になる。子どものときは関節が柔らかく、筋肉や靭帯、骨などの発達が十分でないために起こる。足の裏の扁平に加え、かかとの骨が外側に変形した外反扁平足になる。

扁平足

靴の補正や筋力鍛え改善



扁平足は、足の裏が平らな状態を指し、思春期までに目立った症状が出ないまま、自然に治るケースが多い。しかし、足の痛みや疲れ、かかとやふくらはぎの痛み、姿勢不良、腰痛、膝や腰などに負担がかかって足の他の部位にも悪影響を及ぼすことがある。小児期扁平足は「やわらかい扁平足」と「かたい扁平足」に分けられる。大半が体重をかけなければ縦アーチが保たれるやわらかい扁平足で、立ったり、走ったりして足の裏が押し込まれたときだけ扁平になる。子どものときは関節が柔らかく、筋肉や靭帯、骨などの発達が十分でないために起こる。足の裏の扁平に加え、かかとの骨が外側に変形した外反扁平足になる。

扁平足は、アーチを支えるために足の裏の骨がアーチ構造になっている。アーチによって接地していない部分は「土踏まず」と呼ばれる。アーチは、縦方向に2本、横方向に1本の計3本で構成され、立ったり走ったりしたときの衝撃を分散し吸収させる役割がある。

扁平足になると、アーチの機能が不十分になるため、足の裏からふくらはぎにかけて痛みや疲れ、不快感といった症状が出る。小児期扁平足は「やわらかい扁平足」と「かたい扁平足」に分けられる。大半が体重をかけなければ縦アーチが保たれるやわらかい扁平足で、立ったり、走ったりして足の裏が押し込まれたときだけ扁平になる。子どものときは関節が柔らかく、筋肉や靭帯、骨などの発達が十分でないために起こる。足の裏の扁平に加え、かかとの骨が外側に変形した外反扁平足になる。

扁平足は、アーチを支えるために足の裏の骨がアーチ構造になっている。アーチによって接地していない部分は「土踏まず」と呼ばれる。アーチは、縦方向に2本、横方向に1本の計3本で構成され、立ったり走ったりしたときの衝撃を分散し吸収させる役割がある。

扁平足になると、アーチの機能が不十分になるため、足の裏からふくらはぎにかけて痛みや疲れ、不快感といった症状が出る。小児期扁平足は「やわらかい扁平足」と「かたい扁平足」に分けられる。大半が体重をかけなければ縦アーチが保たれるやわらかい扁平足で、立ったり、走ったりして足の裏が押し込まれたときだけ扁平になる。子どものときは関節が柔らかく、筋肉や靭帯、骨などの発達が十分でないために起こる。足の裏の扁平に加え、かかとの骨が外側に変形した外反扁平足になる。

(山口和也)