

# 足の変形と痛み

## 変形予防は足の体操を

起立歩行のできる人間にとって、足は体を支える、歩くための大切な器官です。足には28個の骨があり、多くの靭帯や筋腱で結合保護され足を形作っています。足底には土踏まずと呼ばれるくぼみがあり(足底アーチ)、人が立ったときに体重を足の前とかかとの部分にうまく分散したり、足底からの衝撃を吸収するはねの働きをして体を支えています。この足底アーチが崩れるとき、足のさまざまな変形が起こります。

〈扁平足と開張足〉長時間靴を履く生活や歩く機会が少なくなり、足の筋腱の力が弱化して、足底アーチが崩れると扁平足(いわゆる「べた足」)、横アーチが崩れると足趾が八の字に広がった開張足を起こします。女性に多く、体質的なものもあり、歩行で足に脱力感や重苦しい痛み

が起こり、足の甲や裏の発赤や下肢等に筋の硬結を起こします。また、足底にタコがよくできます。

〈外反母趾〉この変形は扁平足などを合併し、中年女性に多く、母趾の筋や靭帯が拘縮や弛緩して起こり、足に合わない靴(ハイヒールなどを長く履くことで悪化します。母趾の付け根が外側へくの字に曲がり、次第に第2趾の下へ入り込み、付け根の関節が赤く腫れ痛みを起こして(パニオン形成)、歩行も障害されます。

〈治療について〉専門の整形外科を受診し、足底アーチを守る足底板や外反母趾矯正用器具をつけたり、足に適合した靴の処方を受ける。また、足の安静を保ち、温熱、矯正マッサージや体療法などにより足筋の強化を図ります。変形が強いときは、手術も行いますが症状が残ることがあり、後療法を含め医師と十分に相談して行いましょう。

## 足の変形予防の心がけ

- ◎アーチサポートの効いた、足に適合した靴を選ぶ
- ◎室内ではなるべく素足で過ごし、足趾や足底筋を鍛える

## 足筋トレーニングに励む

- ◎爪先たち(1日50回)
- ◎タオル持ち上げ(1日30~40秒間)
- ◎足趾じゃんけんや、ビー玉掴み(各1日5分間)

