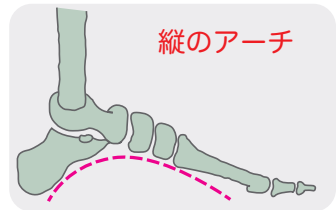


足の疲れや痛みで困っていませんか？ ～扁平足～

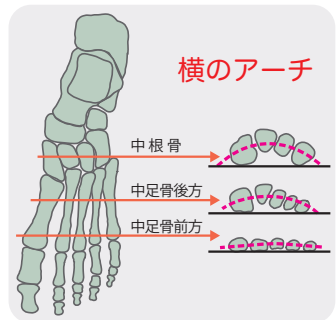


足にはアーチ構造と呼ばれる丸みがあります。アーチ構造には、かかとから指の付け根までの土踏まずを含んだ縦のアーチと、親指から小指にかけての横のアーチがあります。この

アーチ構造は人間に特有のもので、ショックアブソーバー（緩衝装置）となり二足歩行を可能としています。ところが何らかの原因で、このアーチ構造が崩れしまうことがあります。縦のアーチ構造が低下すると扁平足、横のアーチ構造が低下すると開帳足と呼ばれ、足の痛みや疲れやすさの原因となります。



縦のアーチ



横のアーチ



整形外科副部長
野内 隆治

社団法人日本整形外科学会認定
整形外科専門医
信州大学1996年卒業、医学博士

特徴と原因

小児から成人までみられます。

小児期にみられる扁平足は変形が主体で、痛みを伴わないのが普通です。成長に伴い筋力がついてくると、ほとんどは自然によくなります。思春期にみられる扁平足は^{けいしゆく}痙縮性扁平足といわれ、^{ひこつぎん}腓骨筋という筋肉の異常な緊張が原因となっていることがあります。変形が固定してしまう前に専門医の治療が必要です。成人期の扁平足は、長年の荷重により靭帯や筋肉が弱くなるのが原因で、徐々に進行していきます。

ポイント

最も大切なのは診察です。いつも履いている靴、痛みのでる靴をご持参いただくと診察の参考になります。変形の程度は、体重をかけた状態とかけていない状態では異なり、診察とレントゲン写真で重症度を判定します。

治療方法

扁平足の治療では、足のアーチ構造を保つことが重要です。靴の選び方は大切で、土踏まずにあたる部分に足のアーチ構造を支えるアーチ・サポートのある靴、あるいは足底板（インソール）を靴の中に敷いて履きます。また、つま先立ちの筋力トレーニングは、アーチの回復に効果があります。痛みが強い場合や変形の程度が強い場合は、手術を行うこともあります。

足の疲れや痛みでお困りの方は、どうぞ当院整形外科へご相談ください。

ご予約方法

電話予約 **04-7123-5901**

月曜日～土曜日 9:00～16:00 ただし、祝日および病院指定休診日を除く


kikkoman

キッコマン総合病院

〒278-0005 千葉県野田市宮崎100
電話04(7123)5911(代) FAX 04(7123)5920
<http://hospital.kikkoman.co.jp/>