



うしくり通信

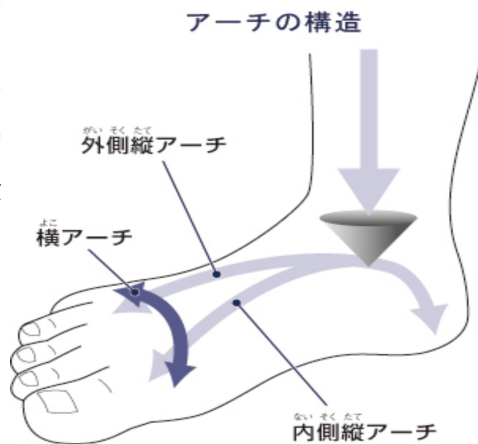
足の構造と外反母趾



3点の接地面を持つ足裏

健康体の人の足裏には3か所の接地点があります。これは、その足裏形状が縦と横のアーチでできていることを意味します。

—の足骨のアーチ構造は、床に足が接して体重等が加わった際に、その衝撃を吸収し、足底の筋肉や神経を保護し、足首、膝、さらには腰などへの負担を軽減するクッションの役割を担っています。また足を蹴り出すバネの力にもなります。



縦のアーチ

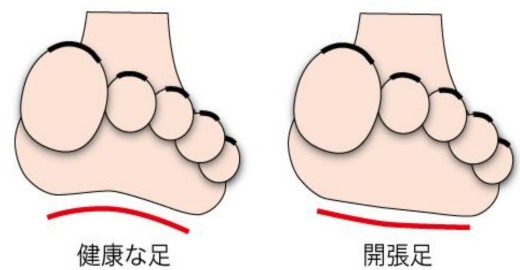
足の後方(踵内側の部位)から土踏まずを貫く「内側縦アーチ(土踏まず)」と足の外側に体重移動をバランスよくサポートする「外側縦アーチ」の2本があります。

体重をかけても形の変わらない内側縦アーチは、血行を促進し、身体バランスを整える最も重要なアーチです。疲れてくるとアーチが落ちてくるので、それを支えることは重要になります。

横のアーチ

母趾の付け根の皮膚が厚くやや固くなった部分から小趾の付け根に向かう緩いカーブを描くアーチをいいます。

この部位にかかる体重の3分の1を母趾の付け根が、残り3分の2を他の趾の付け根が支えています。



外反母趾

足に合わない靴やヒールの高い靴を履き続けたら、運動不足のほかさまざまな要因によってアーチ部位の足底腱膜や靭帯が緩んでしまうとアーチ構造は崩れ、扁平足や開張足になり、外反母趾へと移行していきます。外反母趾の予防にはこのアーチ構造を破たんさせないようにすることが大切です。

具体的な対処方法はうしくり通信65号をお読みください。

集団的自衛権と言うとすぐに「戦争に巻き込まれる」とヒステリックに反応するのはいささか行き過ぎだが、現実には中国や北朝鮮の脅威は深刻になっている。いつ武力行使に協力するかどうかという判断を求められるかは誰にもわからない。

一方、今回の強引な憲法解釈は、有事の際に閣議で決められたことに強制的に従わざるおえないのではという不安を持たせる。

安保法制には憲法との整合性に多くの問題があり、将来また国際情勢の変化を理由に捻じ曲げられた解釈が起きないことを望む。

院長コラム

これまで憲法の前文や第九条における「平和憲法」を理由に、世界平和を求めることが自衛隊の海外派遣につながるかと解釈していた。しかし「国際情勢にも目をつぶって従来の解釈に固執するのは政治家としての責任の放棄だ」と安倍首相は反論した。さすがに、意見の違うものを軍事力で黙らせるのは平和主義とは言わない。やはり九条の解釈を変えるだけでは、立憲主義の視点から大きな問題がある。