



うしくり通信



足の痛み 外反母趾・足底腱膜炎



年 齢とともに足の痛みを自覚することが多くなります。それまでは多少無理しても合わない靴を履いたり、長時間歩いても問題なかったのが、痛みの程度や頻度が増えてきます。主には**外反母趾**、**足底腱膜炎**、**モートン病**などが代表的な原因疾患です。

い ずれの疾患にも共通しているのは、**足アーチ**の崩れが原因といえます。姿勢や、歩き方の悪い癖、加齢による筋力の衰え、靭帯の緩みが足アーチ構造を崩していきます。

足 のアーチ構造は、体の重みを支えたり、歩く時の地面からの衝撃を和らげたりする**ばねのような働き**をしています。

若 いうちは足に歪みがあっても、膝関節・股関節が自然に補正し、負担を減らしています。しかし、加齢によって筋力が弱り、体全体が固くなってくると、足の歪みを他の部位でカバーしきれなくなり、症状が足そのものに現れてくるのです。

■足のアーチ構造



骨と骨の間の筋肉

普 段履いている靴を後ろからみると、片方の踵だけすり減っていると足の変形や、歩容の悪さが関係しています。日本人の7割がかかとの骨が内側に倒れている回内の状態で、扁平足の方も多くなります。

自分の靴を後ろからチェックしてみよう！



足 のトラブルは女性に多く、女性の足の靭帯は男性に比べて柔らかく、パンプスなどの足に負担のかかる靴を長時間履くことが多いのが要因と考えられます。

ま た、足の形が親指がひとさし指より長いなどの遺伝性、スポーツや労働などの生活習慣での負担などが複合的に組み合わさって発症します。

足 の靭帯が緩むと足のアーチ構造が崩れ、指の付け根の幅がひろがる開張足になることが根本的な問題です。

予 防と治療としてはまず**自分に合った靴を選び**、**インソールで足のアーチ構造を整えます**。それに伴って**正しい歩き方を身につけます**。それには**下肢の筋力や柔軟性**、または**腹筋や体幹の筋力**も鍛える必要が出てきます。

足 のケアとしては日頃のストレッチやマッサージも重要ですし、足趾のサポーターやソックスの利用もお勧めです。

院長コラム
ちょうど一年前は文部官僚の天下りが国会で取りだされ、相も変わらずだなと思っていたら、森友の報道を見ていると、関西の到達者な学校経営者が、政治家の名前をやら出出して埋設ゴミの確認が不十分だったというミスをかきにかかってくるのに辟易とした役人が国有財産の払い下げを適当に処理したら、それが背任になるかもしれないと気付けて言い訳がましい書類を作ってかえって大ごとになって、あわてて辻褄合わせをしたけどその文章が政治家の目に留まって益々大騒ぎになっちゃったという、これも官僚の性という話に思えてきました。

頼りにならない野党がここぞとばかりに湧き沸いて、後ろめたさのある与党もやむなくお付き合いして、そのため国会が空転し必要な法案も審議できず、結局学校経営者もいい加減なことやってるからつかまつっちゃうし、誰が得をしたのでしょうか？

激動する世界の中での国の舵取りを、そろそろあらたな人にお任せしてもよい時期かと思いますが・・・