



うしくり通信



扁平足と足部障害



ちふまず（縦アーチ）（写真1）がなくなってしまうものを**扁平足**といいます。



（写真1）

幼児期の扁平足は心配いりません。歩いたり運動することで足の周りの筋肉がしっかりしていきなから改善していきます。足に合った靴を履くことを気をつけてください。

中年以降の扁平足は、足の周りの筋肉など支持組織が弱ってきて発症します。**仕事の負担、運動や履く靴の影響、肥満、外傷**などが原因となり、内くるぶし周辺の腫れと痛みで発症します（写真2）。初期には扁平化は目立ちませんが、進行するにつれて足自体が硬くなり、歩行に支障をきたすようになります。



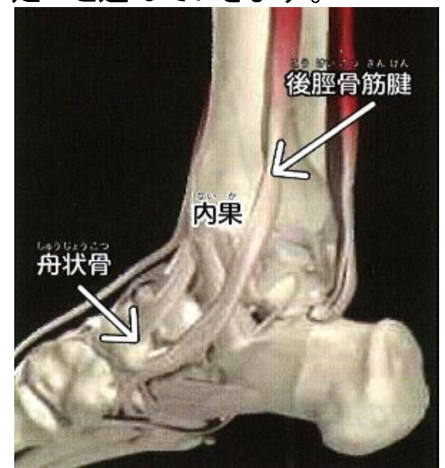
（写真2）

初期の症状は、負担がかかったことをきっかけに足の内側の腫れと痛みです。その際足の内側の骨の出っ張っているところの痛みを「**有痛性外脛骨**」とよびます（写真3）。**後脛骨筋腱**が舟状骨に付着する部分の痛みです。



（写真3）

足の裏のアーチ構造は、効率よく体重を支えています。そのアーチを作り上げているのが**後脛骨筋腱**です（写真4）。しかしその腱は内くるぶし（内果）のすぐ後ろで向きを変えているため負荷を受けやすく、その付近では腱への血流が悪くなりがちで、一旦障害が起きると修復しにくい特徴があります。「**後脛骨筋腱機能不全**」では、加齢や繰り返しの体重負荷により、内くるぶし付近で腱が断裂してアーチを支えられなくなり、次第に扁平足へと進んでいきます。



（写真4）

症状としては痛み以外に片足でつま先立ちができなかったり、後ろ向きで立った状態でアキレス腱の位置を見ると、扁平化している足は踵が外を向いて、足の指が何本か見えます（写真5）。



（写真5）

治療はまず痛みが強い場合内服薬、外用薬を使用し安静にて経過観察とし、痛み軽快すれば靴の工夫が必要で**インソール**による治療と、足の指の筋肉を鍛えるような**ストレッチ**を行うことが重要です。