

# リハビリテーション便り ～3月号～ －偏平足について－

## 偏平足って何？

足の裏には土踏まずと呼ばれるアーチ状に凹んでいる部分があります。

この土踏まずがあることによって、人間は歩く、走る、ジャンプする際に衝撃を吸収したり、推進力を生み出すための蹴り出しをおこなっています。

**偏平足とはこの土踏まずがなく、足の裏が平らな状態のことをいいます。**

偏平足の原因は、内くるぶしの斜め下にある舟状骨という骨の落下です。舟状骨を支えている筋肉の筋力低下により、骨の位置が落下します。

健全足



床から足底の高さを確認

偏平足



この部分が落下している。

舟状骨



## 足部のアーチとは？

足の裏には、3つのアーチがあり、それぞれとても大切な役割をしています。

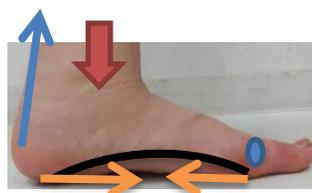
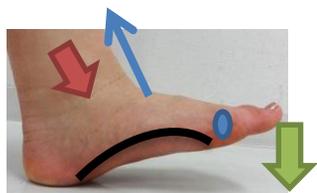
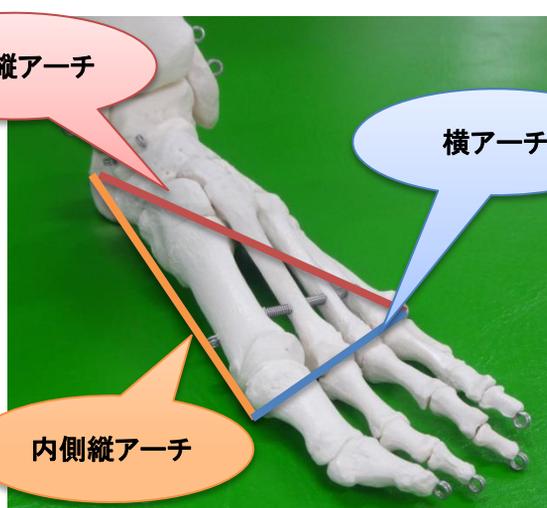
直立歩行する人間は、足の裏に全体重がかかるので、その荷重を吸収・分散するためのクッションの役割と、スムーズに歩いたり走ったりするためのバネの役割を足のアーチが担っています。

3つのアーチにより土踏まずが形成されることによって、体重が分散され、足の負担が軽減されます。

外側縦アーチ

横アーチ

内側縦アーチ



『アーチの機能』  
衝撃吸収と推進力を与える

## 日本で増加している扁平足

日本は古くから、草履や下駄など裸足に近い履物を履く習慣でした。

戦後より靴を履く習慣を獲得し、生活の幅を広げる一役を担いました。

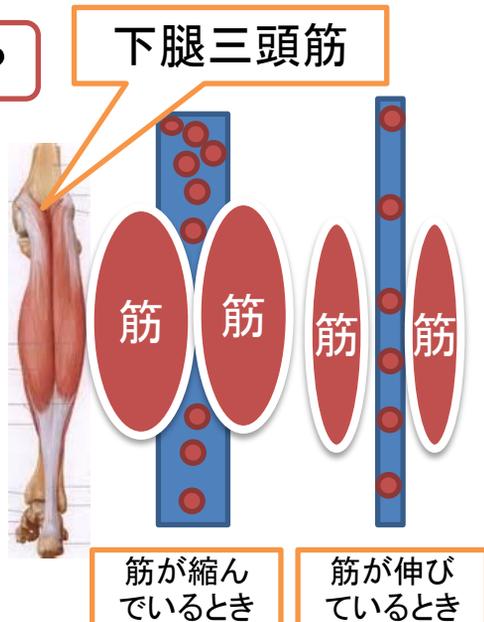
一方で、今日ではファッション性に重視した靴が多く見られ、それに伴い日本人の足の形態も変化していきました。

年少期より靴を履き始めることで、若年での扁平足の発生が増加しているとの報告もあります。



## ヒールをはく女性はなぜむくみやすいのか??

下腿三頭筋(ふくらはぎの筋肉)が伸び縮みを繰り返すことで、足の静脈に溜まっている血液を心臓へ送り返すという作用があります。これを筋ポンプ作用といいます。ヒールを履いている人は、下腿三頭筋と足裏の筋肉が常に縮んでいる状態になっています。そのため、静脈を常に圧迫し続けるため、血流が悪くなり、足がむくみ、つかれが溜まりやすくなります。



## 偏平足の悪循環



アーチが低下すると、足の靭帯や関節などに衝撃が加わることとなります。また蹴り出す力を生み出す事が困難となります。その為、偏平足の方は足の裏が痛くなったり、歩く際に体が不安定になるといった原因になります。

## どんな人がなりやすい?

急な体重増加による足部への負担  
足関節骨折後などの手術  
スポーツなどでの足部外傷  
など...

## 扁平足予防の内容をご紹介します

### 運動療法【足指ジャンケン】



グー

チョキ

パー

効果、適応には個人差があります。

足の指を大きく開いて、グー、チョキ、パーを作ります。足底の筋力をトレーニングして、アーチを高めめます。

### 温熱療法【足湯 下肢バイブラ】



下肢の血流を良くすることによりむくみや冷えを解消します。

### アーチパット



専用のパットを靴の底に敷きアーチを物理的に高め、足底の筋をうまく発揮できるようにします。

### まとめ

扁平足には様々な原因が考えられ、現れる症状も多様化しており、見た目だけでは判断出来ない場合があります。今回紹介した予防方法以外に、自分に合った靴を履くことも扁平足を予防する方法の一つです。歩くと疲れやすく、足のむくみを感じる方や足底に痛みを感じる方は、早めに医療機関を受診してください。