



# 中年以降に発症する場合も…「<sup>へん べい そく</sup>扁平足」

「**扁平足**」とは、足の裏に土踏まずのアーチがなく、立体感のない平らな状態の足のことを言います。この扁平足は、外で遊ぶ機会が減った現代の子供たちに多いと思われがちですが、実は、**大人になってから扁平足になることもあるようです**。

そこで今回は、「扁平足」に関するお話をここでご紹介させていただきます。

## 扁平足かどうか チェックしてみましょう!



まず、両足で立った状態で、土踏まずのへこんでいるすき間に、ペンを1本差し込んでみましょう。その時、足裏でペンを踏んでしまう人は扁平足の可能性が高いでしょう。片足立ちをした状態でも、確認してみてくださいね。

## 扁平足の症状

土踏まずには、足に受ける衝撃を吸収する役割があります。しかし、扁平足の人は正しい歩き方ができないため、足だけでなく全身に不具合が表れてしまいます。主な症状には次のようなものが挙げられます。

- 疲れやすい
- 足の裏と足首が痛む
- 転びやすい
- 腰、膝、脛、肩が痛む



## 成人期 扁平足

中年以降になってから発症する「**成人期扁平足**」。実は、男性よりも女性に多く見られるそうです。これは加齢や体重の増加によって、土踏まずのアーチを保っている腱が切れてしまうことが原因のようです。主な症状には次のようなものが挙げられます。



- くるぶしの下が腫れる、痛む
- つま先立ちがしにくい
- 足が硬くなり歩行が困難



## 改善方法

特に痛みがないと、そのままにしてしまう人も多い扁平足ですが、重症化すると手術にいたるケースもあります。したがって、**扁平足は“症状がない”または“軽いうち”に改善しましょう**。「成人期扁平足」の場合は、アキレス腱のストレッチも効果的です。

### 改善法 1 足裏の筋肉を鍛える



子供の場合は、裸足で歩いたり運動したりが有効です。また、大人の場合は、足の指で「グー」「チョキ」「パー」をしたり、床に敷いたタオルを

足の指を使って引き寄せる運動など、足裏の筋肉を鍛えるトレーニングが有効です。

### 改善法 2 靴の中敷きを変える

歩行や運動時の疲労を和らげるには、靴の中敷きを扁平足対策用のものに交換することをおすすめします。土踏まずをサポートする形や衝撃を吸収する素材など、さまざまな種類があるそうです。ただし、足裏の筋力をアップさせるものではありませんので、根本的な改善にはならないそうです。補助的に使用しながら、積極的に運動を行って足裏の筋力を鍛えましょう。

「歩くのが疲れやすくなった…」 「足音や歩き方を人から注意される…」 などの症状がある場合は、一度、扁平足を疑ってみてください。「まさか自分が…!?’ というケースも少なくないですよ。