

# 足からの健康

銅冶英雄先生

お茶の水整形外科機能リハビリテーションクリニック院長

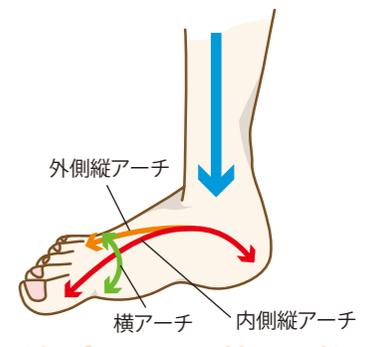
どうや・ひでお ●身体全体の痛みや疾患に大きく影響する「足部」に着目し、日本の整形外科医として初めて米国公認資格である「足装具士（ペドリススト）」を取得。帰国後は現クリニックに「足と靴の外來」を開院。

体重の1.5倍の衝撃

当院の患者の3割前後が足部の悩みです。その多くは「アーチの崩れ」に関係しており、中には痛みがひどくて歩けない、足の指がしびれたまま等の重症の方もおられます。

私たちは日ごろ、何気なく「立つ」「歩く」などの動きを行っていますが、足部には大変大きな負担がかかっています。たとえば、「歩く」という動作は、全体重を一本の足で支える、という動きの連続です。50kg、時には80kgもの体重が、ほんの25cm前後のとても小さな面積の足にかかるのです。しかも前に進んでいく力も加わっていますから、地面に踵をつける瞬間には体重の約1.5倍の圧力がかかります。

この衝撃を吸収するクッションのような役割を果たすのが、土踏まずという足の裏のアーチです。足にかかる体重を分散させたり、地面に凸凹があってもある程度適合するように



3つのアーチが衝撃を吸収する

柔軟性を高めるなどの、とても重要な役割を果たしています。ですから、土踏まずがつぶれた「扁平足」の方は、歩くときに痛みを感じやすく、長時間歩くことができない等の症状がでてきます。衝撃を吸収してくれる筈の足のアーチがつぶれているために、地面との接触の衝撃が直接、脚や身体全体に伝わるのが原因です。

増えるアーチの崩れ

このように大切な役割を果たしているアーチですが、常に負担がかかっているために崩れやすいという特徴があります。そのため、筋力全般が弱って高齢期になると、足に痛み



を感じる等の訴えが増えてくるのです。特に女性は筋肉が少ないこともあって、アーチが崩れやすい傾向にあります。アーチの崩れは、加齢とともに、筋肉の強度が低下してきて、アーチを上につ張り上げていく筋肉にいくつもの小さな断裂ができることが原因です。

「アーチの崩れに対していい運動」などとよく紹介されていますが、すでに痛みが出ています場合には、改善はあまり期待できないのが実情です。とい

うのも、太ももやふくらはぎのような大きな筋肉が足部にはないからです。細い筋肉をどれだけ鍛えても、全体重を支えるだけの筋力を発揮させることは難しく、一本足になる瞬間にどうしてもアーチは開き気味になります。

インソールで崩れを防ぐ

アーチの崩れを防ぐためには、インソールの活用の方が効果的です。アーチが下に落ち

ないように、インソールで支えるのです。インソールの処方には必要、と医師が判断した場合に医療保険を使って作ることもできます。市販のインソールもありますが、自分のアーチの高さに合っていないと意味がありませんので、痛みを感じている方は一度医師に相談されるといいでしょう。

また、予防的に、という観点からは、左記のような点に気を付けて毎日を送ることで、健康やかな足を維持していただけると思います。

## 足の崩れを予防しよう!

大切なアーチが崩れないように、3つのことを心がけましょう。

### 1 しっかりタンパク質をとる

良質な筋肉を維持するためには、筋肉のもととなるタンパク質が大切。肉や魚、卵などのタンパク質はたくさん摂るようにしましょう。

一方、糖分はタンパク質の劣化を招きますので、摂りすぎには注意しましょう。

### 2 足に合った靴を履く

ハイヒールや、つま先部分の細い靴は、足を痛めたり、外反母趾につながるので、できるだけ避けましょう。柔らかい靴や幅広の靴は楽ですが、楽だからいい靴、とは言いきれません。17頁を参考にしながら、自分の足に合った靴を探しましょう。



### 3 適切な運動を行う

運動だけで治療することが難しいのが足部の疾患です。でも、インソールだけに頼るのではなく、悪化を防ぐために適切な運動を習慣化することは大切です。

特に、アキレス腱のストレッチはお勧め。加齢とともにアキレス腱が短くなり、歩行の蹴り出しの時にアーチをつぶすような歩き方になりがちです。右のイラストを参考に、痛みのない範囲でストレッチを行いましょう。

