

外反母趾

巻き爪

O脚

下半身太り

を一掃!

足の悩み

名医が教える最強の治し方

ウオノメ、セルライト
下肢静脈瘤
陥入爪も解消!

足指、足裏の激痛が消え
スタスタ歩ける!

がっちり
太ももが
スッキリ!

O脚が
まっすぐ
になった!



外反母趾
の変形が
大改善

- 外反母趾
- 内反小趾
- 巻き爪
- 陥入爪
- 浮き指
- ハンマートゥ
- ウオノメ
- タコ
- 下肢静脈瘤
- 足指・足裏の激痛
- O脚・X脚
- むくみ
- セルライト
- 下半身太り
- かかとのひび割れ

健康なアーチがある足と扁平足のレントゲン比較



アーチのある健康な足



重度の扁平足

腰痛やひざ痛の原因となり 頭痛まで引き起こす 「隠れ扁平足」が現代人に増加中!

吉野整形外科院長

よしの たくみ
吉野 匠

吉野匠 先生

1991年順天堂大学医学部卒業、92年慶應義塾大学整形外科学教室入局。99年英国ブリストル大学で研鑽。2003年に吉野整形外科を開院。足の体操やオーダーメイドのインソールなどで、足の不調を治療する。



健康な足には 縦と横のアーチがある

足には、縦方向と横方向のアーチが備わっています。

足を横から見たときに認められるのが「縦のアーチ」、前から見たときに認められるのが「横のアーチ」です。

足のアーチは、私たちが歩いたり走ったりするときに、地面から受ける衝撃を吸収するクッションの役割や、地面を蹴り返すバネの役割をしています。

足への負担を和らげ、効率よく歩いたり走ったりするため、足のアーチは必要不可欠なものなのです。

ところが、このアーチが低

く、足の骨格形成が促され、正常のアーチが形作られるのです。

また、正常なアーチを持つ人でも、成人期以降にアーチくずれを生じさせる要因が現代社会にはあります。

その要因とは、「歩かなくなったこと」です。

交通機関が発達し、乗り物社会となった現代、ひと昔前と比べて明らかに自分の足を使う機会が減っています。

その結果、体重を支える足の筋力が落ち、アーチくずれを起

こしやすくなっているのです。

さらに、年齢を重ねることによっても筋力は低下していきま

アーチくずれは 頑固な頭痛やうつも招く

す。一方で、体重は増加する傾向にあります。足への負担が増えて、アーチがくずれやすくなるのです。

その一つが足の裏のタコ

です。アーチがくずれ始めると、足の指のつけ根のあたりの骨が地面に当たり、タコができやすくなります。

特に第2指(人

い、あるいは失われた「アーチくずれ」の人が、現代人に急増しています。

しかし、この「アーチくずれ」のなかには完全な扁平足の人から、自分では気づかない程度にアーチが低い人までおり、私は後者のような足を「かくれ扁平足」と呼んでいます。そして、この「かくれ扁平足」もまた現代人には増えてきているのです。

扁平足というと、全く土踏まざがなく、足の裏が平たい状態を思い浮かべる人が多いかもしれませんが、ある一定基準よりアーチがくずれていれば、それは扁平足です。そのチェック方法は、医療の現場ではレントゲン

差し指)のつけ根にできやすく、ほかにも第1指(親指)の横や第5指(小指)の根もとなどに

もできることがあります。また、アーチくずれによって足裏から指先に向かう神経が押しつぶされて、指がしびれる人もいます。これは特に第3指(中指)、第4指(薬指)に多く見られます。いわゆる「モートン病」という病気です。

クッション役のアーチがくずれることで、地面からの衝撃が足の甲や足首にダイレクトに伝わり、その結果、痛みが生じる人もいます。

また、足の裏にある足底腱膜という組織が引っ張られ、足の裏の筋や、かかとの付着部位が痛む「足底腱膜炎」になることもあります。

一方、地面を蹴るときのパネ力が低下すると、前に進む力を筋力に頼ることになります。その結果、アキレス腱やふくらはぎに負担がかかり、アキレ

写真で行いますが、家庭でもできる簡易法があります(詳しい方法は36頁)。

アーチくずれは、遺伝的な素因によって、生まれてから成人になるまでずっとという人もいれば、環境や生活習慣などの要因が大きく影響して次第になっていく人もいます。

近年、歩き始めたばかりの赤ちゃんに、早々に靴をはかせるご両親が増えています。しかしこれは、成長期における足のアーチ形成を妨げる要因となります。

成長期には、屋内はもちろん、屋外でも危険がないところであれば、はだして遊ばせることがたいせつです。それによっ

ス腱の炎症が起こったり、足が疲れやすくなったりもします。

足の第1指が第2指側に曲がり、くの字に曲がる「外反母趾」、第5指が第4指の方へくの字に曲がる「内反小趾」も、アーチくずれが原因となって起こります。

このほか、アーチくずれによって体の重心がずれて、ひざ痛や腰痛を起こす人もいます。さらに、「頑固な頭痛やうつ

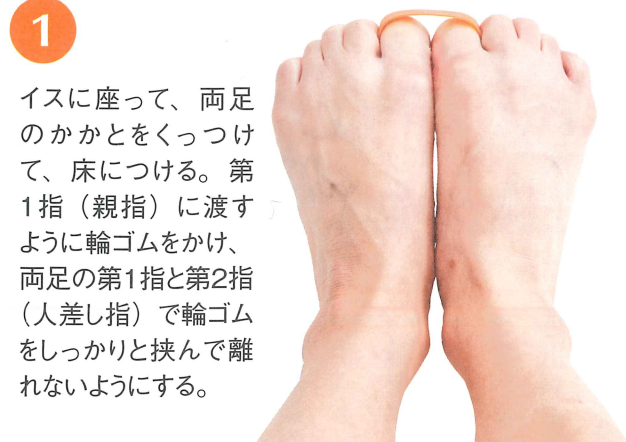
の原因が、実はアーチくずれだった」という例もあります。逆に、アーチくずれを改善することができれば、これらの不調や病気のリスクを下げられます。

自分の足のアーチをチェックし、低ければ正しい対処法を講じるようにしましょう。

アーチくずれを改善するため

横のアーチを取り戻す チューリップ体操

用意する物…太い輪ゴム2本(幅約2cm)※普通の輪ゴムを15本束にして代用可



2 足先を開き、その状態で5~10秒キープ。①と②を20回を目安にくり返す。毎日行う。

1 イスに座って、両足のかかとをくっつけて、床につける。第1指(親指)に渡すように輪ゴムをかけ、両足の第1指と第2指(人差し指)で輪ゴムをしっかりと挟んで離れないようにする。

普通の輪ゴムでもOK!

縦のアーチを取り戻す タオル取ってこい体操

用意する物…フェイスタオル1枚(やりやすい大きさの物で可)



イスに座り、足もとの前方に縦にタオルを置いて、足を乗せる。左右の足の指で交互にタオルをつかみ、足もとに引き寄せる。毎日行う。



左右の足の指で交互につかむ



縦と横のアーチを取り戻し扁平足を撃退する
足のアーチくずれ対策

解説/吉野整形外科院長 吉野 匠 よしの たくみ

健康な足には縦と横のアーチがあります。ここでは、誰にでもできるアーチのチェックと、縦と横のアーチを取り戻す体操を紹介します。

2 ひざを90度に保ったまま、左手の中指と薬指を右足の土踏まずの中に差し込む。反対の足でも確認する。

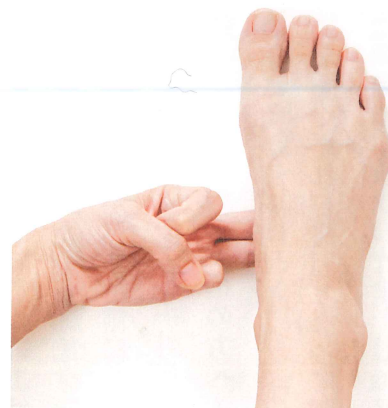


1 イスに座り、ひざが90度になる高さの台に右足を乗せる。



チェック

問題のない足



中指と薬指の両方が第2関節まで入れば、アーチはくずれていない。

アーチがくずれた足



中指と薬指の両方、もしくは片方が第2関節まで入らなければ、アーチがくずれている。