



古川ぶんと
ソフィア整骨院 院長

扁平足と足裏の痛み

今月号の相談は「扁平足のせいか、足裏にだるさや痛みを感じることもある」というもの。
さっそく、ソフィア整骨院の古川ぶんと先生に聞いてみた。

Q 趣味でランニングしているのですが、最近、足裏に痛みを感じるようになってきました。足が扁平足なのですが、足裏のアーチの消失と痛みには関連性があるのでしょうか。

A 足裏には内側縦アーチ（土踏まず）と外側縦アーチ、横アーチという3つのアーチがあり、身体の前後左右のバランス保持に重要な役割をはたしています。また、この3つのアーチが協調してたわむことによって、荷重の分散や着地衝撃のクッションの役割をし、それと同時に、地面から反発力を受け取り、「歩く」「走る」「ジャンプする」などの身体パフォーマンスを可能にしているのです。その点、扁平足の方は足底のアーチが失われているため、筋肉のダメージが蓄積されて痛みなどのトラブルが生じやすいのです。

Q 徐々に扁平足になることもあるのでしょうか。

A 生まれつき扁平足であるケースもありますが、慢性的な筋疲労や肥満、加齢にともなう筋肉の衰えなどによって、後天的に扁平足になる症例が多いといわれています。

Q 扁平足による足裏の痛みは、具体的にどのような生じているのでしょうか。

A 臨床的に多いのは、踵骨から足指に向かって伸びている足底腱膜が痛みを引き起こしているケースです。患部をマッサージしたり、安静にしたりすることで快方に向かいますが、ムリをするとふくらはぎや

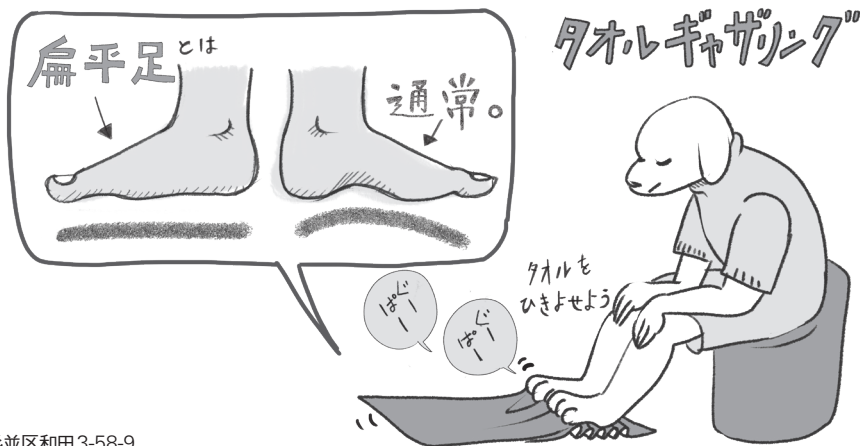
ひざ、腰の痛みといった二次的な痛みを引き起こすこともあります。また、足裏の筋肉の異常が長期化すると、外反母趾や内反小趾といった足の変形をもたらす恐れもあります。

Q では、どのようにすれば足裏の筋肉の状態を良好に保てるのでしょうか。

A 代表的なものとして、テーピングやソックス、インソールなどのアイテムで補正する方法があります。テーピングを日常生活に取り入れるのは難しいかもしれませんが、ソックスやインソールに関しては自分の足裏の状態にマッチしたものを使用することで、一定の効果が得られるでしょう。

あとは、足裏の筋肉をトレーニングしたり、マッサージになる方は、タオルギャザリング（足指でタオルを掴んだり、はなしたりする）や足指のグーパー運動、つま先立ち運動などを取り入れてみてはいかがでしょうか。

「ふるかわぶんと」 1973年生まれ。大学卒業後、柔道整復師の国家資格を取得。厳しい研修生活の後、複数の整骨院で分院長を経験。2006年12月に、痛み専門、筋肉治療専門の「ソフィア整骨院」を開院。



【問い合わせ】
ソフィア整骨院
●〒166-0012 東京都杉並区和田3-58-9
パークサイド東高円寺1F
☎03-3314-1276 <http://sophia-seikotsuin.com>
イラスト: 丸子万葵