



骨と関節をイメージした  
整形外科アピールマーク

せい じん き へん ぺい そく  
**成人期扁平足**



「運動器の10年」世界運動

● 症状 ●

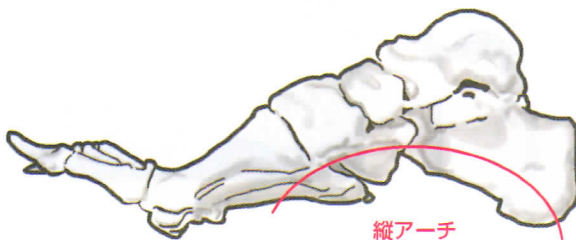
幼児の頃から足裏が平べったく、大人になってもそのまま残っているタイプの扁平足では、痛みはあまりありません。これに対して中年以降に発症する扁平足では内側のくるぶしの下が腫れ、痛みが生じます。初期には足の扁平化は目立ちませんが、しだいに変形が進みます。つま先立ちがしにくくなり、さらに進行すれば足が硬くなって歩行が障害されます。



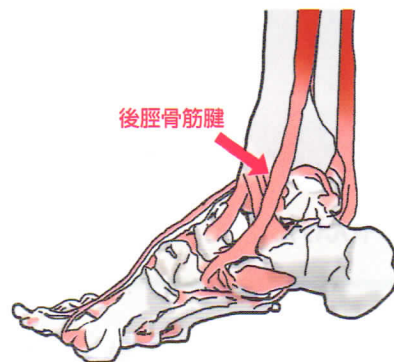
後脛骨筋腱に沿っての腫脹

● 原因・病態 ●

足にはアーチ構造があり、効率よく体重を支えています。内側のくるぶしの下に、アーチをつり上げる働きをする後脛骨筋の腱が通っています。年齢による腱の変性や体重の負荷によって、この腱が断裂すればアーチは低下します。成人期の扁平足は女性に多く発症します。



足の側面のアーチ構造



後脛骨筋腱の走向

## 診断



後ろから複数の足指がみえる

足が扁平化し、かかとが外を向くようになると後ろから複数の足指が見えるようになります。重症度は体重をかけたときの足のX線像で評価します。腱の損傷はX線像には写りませんので、MRI検査を行います。MRIは磁気で行う検査で非侵襲的です。



X線像でアーチが消失している

## 予防と治療

足指の筋肉はアーチを支えるのに重要です。これを鍛えるためには裸足での生活を心掛け、足指を使うようにします。予防には適正体重を保つことも大切です。アキレス腱が硬くなっているので、ストレッチを行います。アーチの低下が明らかな場合は、アーチサポート付きの足底板が処方されます。アーチを上げることにより、疼痛は緩和されます。重症例では、手術が必要になることもあります。



足指じゃんけん



アキレス腱のストレッチング



アーチサポート付きの足底板