「足育（あしいく）」とは、足や靴についての知識を得て、正しい姿勢や歩き方を身に付けてトラブルのない健康的な足や体を育てていくこと。未来への可能性をいっぱい秘めた、大切な子どもの足と健康のためにも、あなたも「足育」に取り組んでみませんか？

朔（さく） 哲洋（あきひろ）先生
佐久総合病院副院長
佐久市足育推進協議会副会長

協力:佐久市足育推進協議会

子どもの足と健康を育てよう！

mamamo足元プロジェクト 足育講座

第2回 朔 哲洋先生
知っておきたい！子どもに多い足の「トラブル」

元気な子どもにも足のトラブルが

元気に駆け回っている子どもたちに、実は足のトラブルが隠れていると聞くと、皆さんは意外に思うかもしれません。しかし、昨年五月、佐久市の臼田小学校の二年生、五年生の足を、私たち、佐久市足育推進協議会で実際に調査した結果、足の親指が小指の方向に曲がり変形した「外反母趾」（写真①）が傾向を含めて全体の四十三パーセント、爪が丸く湾曲する「巻き爪」（写真②）傾向が全体の五十二パーセントの子どもたちに見られました。このような足のトラブルは、いったい、いつから始まるのでしょうか。

昨年五月に佐久市臼田小学校で行われた基礎調査のようす。

1 外反母趾の足。足の親指が小指の方向に曲がり変形する。
※写真は2点ともおとなの足

2 巻き爪。爪が丸く湾曲して巻いた状態になる。多くが足の親指に生じる。

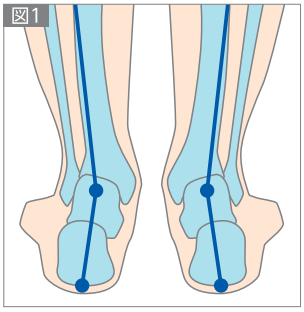
子どもに多い「外反足」とは？

生まれたばかりの赤ちゃんの足の裏は、はじめ平らに見えます。そしてハイハイし、立ち、歩くという過程を経て子どもの足は、だんだんと足裏に土踏まずのアーチができるなどして育っていき十三歳頃に完成すると言われています。

しかし、その過程で子どもの足に過剰な負担がかかってしまうと、発達と同時にトラブルも発生してしまいます。そして十三歳までに抱えてしまった足のトラブルは百歳まで、つまり、人生の間、ずっとその人を悩ませることになってしまうのです。

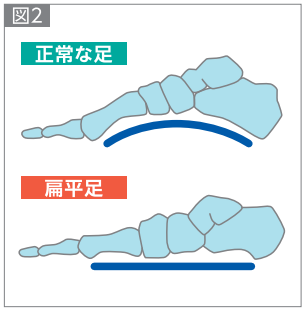
五歳頃までの小さな子どもで多く問題になるのが、かかと（踵）の骨が内側に倒れ込む状態「外反足」（図1）です。この変形が進むにつれ、外反母趾、扁平足（図2、足の縦アーチが崩れ、土踏まずが無くなった状態）、開張足（図3、足の横アーチが崩れ、中足骨が扇状に広がった状態）など、さまざまな足のトラブルにつながるので「外反足」には注意が必要です。

図1



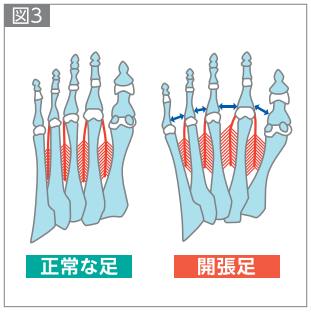
「外反足」。足を後ろから見たところ。かかとの骨が垂直ではなく内側に倒れ込んでしまっている。

図2



「扁平足」。足の裏側の縦アーチが崩れ、土踏まずが無くなってしまっている。

図3



「開張足」。足の横アーチが崩れ、中足骨が扇状に広がってしまっている。

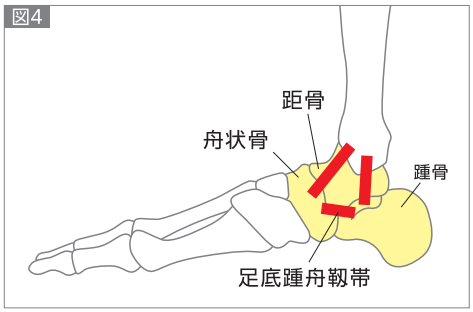
「外反足」の原因を探る

親にとって、子どもが初めて歩いた瞬間は何とも言えないほど嬉しいもの。そして親であれば自分の子どもには「早く立ってほしい」「早く歩いてほしい」とついつい思ってしまいます。

しかし、靭帯が先天的に弱い子ども、体重のある子ども、足が小さい子どもにとって、立つこと、歩くことの足への負担はとても大きいのです。早く歩き出した子どもの足も同じです。

また、最近、部屋をフローリングにする家庭が増え、床が傷付かない代わりに、子どもの足にトラブルを生み出しやすくなっています。うちくるぶし（内踝）の下前方に、かかとの骨（踵骨）とその前の舟状骨をつなぐ「底側踵舟靭帯」（図4）があるのですが、堅い床で生活していると、その靭帯が伸びやすくなり、そして伸びてしまうことで、踵は内側に倒れ込みます。たった数か月から1年という短期間で、健康だった足が外反足になってしまうこともあります。

図4



足の骨と靭帯。踵骨と舟状骨をつなぐ「底側踵舟靭帯」が伸びてしまうと、かかとは内側に倒れ込んでしまう。

「女の子座り」にご注意！

アニメでよく目にする可愛い女の子がしている「女の子座り」（ぺたん座り、アヒル座りとも言われる。両足の間におしりを落とす座り方）も問題です。この「女の子座り」をしていると、外反足になりやすくなります。座り方ひとつで足のトラブルを未然に防ぐことができるので、親はきちんと見ていてあげたいものです。

加えて、内股歩きになりやすいX（エックス）脚も外反足を引き起こしやすく、逆に外反足も、X脚を引き起こします。そして足のトラブルは、ひざ、股関節だけでなく、背骨、頭にまでも影響していくのです。逆にひざ、股関節、背骨、頭にトラブルがあると、足のトラブルを引き起こすこともあります。

「女の子座り」をしていると、外反足になりやすく、足のトラブルを生み出す原因になることもあるので注意が必要です。

「フットケア先進国」ドイツの足育事情

足に対して意識の高い「フットケア先進国」ドイツでは、子どもの健診で足のトラブルもチェックします。三歳から五歳までは医療保険で、矯正治療のためのインソール（靴の中敷き）を加工し作ることができます。またその後も半年に1回足のチェックが行われ、必要であれば、新しい靴に新たにインソールを作り入れることができます。これを三～五年続け、履くことによって足が矯正され、おとなになる前にトラブルを治療することができるのです。

親が子どもの足のためにできること

日本では、子どもに対して、ドイツのように足のトラブルを診療できる医療体制は整っていません。インソールの加工も難しいのが現状です。

でも私たちにもできることがあります。まずは靴選び。子どもが五歳頃までは、かかとの倒れ込みを防ぐために、ハーフブーツ（写真3）のような、くるぶし上までしっかりとサポートする靴を選ぶこと。できればひものついている靴やマジックテープの靴で、かかと周りがしっかりとした作りのものを選んであげましょう。

そして、お子さんがまだ小さいうちは、早く歩かせようと急ぐことよりも、足の発達をよい方向に促すために、まずはハイハイをしっかりさせることが大事なのです。

3

5歳頃まではくるぶし上までしっかりとサポートする靴を選んであげることが大切。

イラスト・ゆみら