

vol.26

足と靴の相談室エルデ

〒161-0031

東京都新宿区西落合3-20-9

Tel.&Fax. 03-3954-3636

URL: http://www.erde.jp

E-mail: office@erde.jp

# ERDE Zeitung

## 急増する小・中学生の外反母趾

昨年8月の全国紙に「中学生の7%は外反母趾。『予備軍』も含めれば女子では6割になっており、10年前の調査に比べ女子は2倍以上、男子は4倍と急増している」との記事が出ていたのを覚えている方も多いと思います。埼玉県医師による県内の中学校での93年と03年の足型調査の結果です。

この衝撃的な数字は、しばらくマスコミで話題となり、我が子の足を改めて眺めて心配になり、整形外科へ駆け込んだ親御さんも多いようです。私たちが外向いている整形外科でも、昨夏以来、外反母趾の小・中学生の足底板を作製することがたいへん多くなりました。

母趾が30°以上に曲がり、完全に脱臼して「手遅れ」と言わざるをえない小学生も多く、「もっと早く対処できていたら・・・」と思うこともしばしばです。

「車社会の影響で、子供の足の運動能力が低下しているのが原因では・・・」との調査した医師のコメントでしたが、確かにモータリゼーションが進展した70年代を経て、80年代には農村地域でも裸足で遊ぶ子供の姿がなくなりました。

それから10年後、事態の変化に気付いた医師がこのような調査を行った93年に、すでに女子では3割近くが、男子でも1割以上が「予備軍」だったので、この時点で、大人たちが問題を深刻に受け止め対処していれば状況は変わっていたかもしれません。

ところが、それから10年、今日の子供を取り巻く環境は、「車社会で歩かない」だけではない、驚くべき実態となっているようです。

先日放送されたNHKのドキュメントでは、小学生の骨粗鬆症や糖尿病、高血圧等の成人病が急増していること、そして、その原因のひとつとして、朝食を摂らない子供が多く、また摂る場合もスナック菓子やチョコレート、ジュースで済ます、という子供たちの朝食の実態が紹介されました。このかんのこの国のありようが、子供たちに生活の破壊と身体崩壊を強制することになってきたようです。

そうだとすれば、この10年の中学生の外反母趾の急増(いまや男女共に大半が「予備軍」という異常な実態)も、

こうした子供たちの「身体崩壊」のひとつの現れというべきなのかもしれません。

とはいえ、子供の外反母趾は、「予備軍」の内に早めに対処すれば目に見えて改善することも珍しくありません。問題は、足についての私たち日本人の無関心さが、外反母趾に限らず、子供の足のトラブルへの対処を遅らせてしまう、ということです。

私たちが、食生活をはじめとした子供たちの生活全般の問題を考える場合にも、おそらく足についての優先順位はそう高くはないと思われます。身体全体を支えているのが足であるにもかかわらず、余程の痛みでもがないと医師の診察を受けることもありません。

外反母趾についても、子供がたまに多少の痛みを訴える程度の時に気付いて対処すれば良いのですが、我慢できなくなってから病院へというのが今でも一般的なようです。しかし、そこまで進行すると、なかなか完治することは困難です。



小・中学生で、すでにこんな外反母趾に・・・と、驚かれる方も多いことでしょうが、早い対処ですぐに改善が見られた例と、症状が進行しているために改善が遅い例とをご紹介しますので参考にして頂きたいと思います。

### 早い対処で目に見えて改善

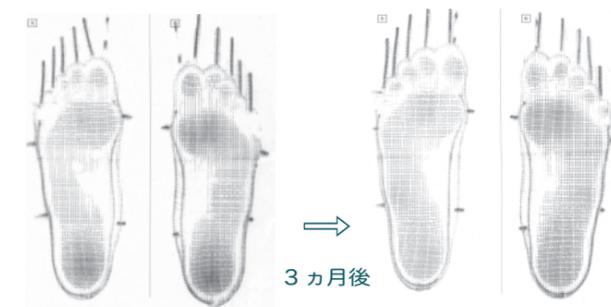
11歳の女子で、まだ外反母趾の痛みはないが、開張足(横のアーチの低下)で左の母趾はすでに外反し始めていました。扁平足、X脚で腰痛も出ていたので診察を受け、外反母趾への対処も早くできました。

足底板の使用と筋力トレーニングを続けた結果、3ヵ月後には動かなかった足趾が動くようになり、左の母趾の外反は見事に改善。3ヵ月後のフットプリントでは、浮き上がっていた第4、5趾もつくようになり、5本の趾でしっかりと大地をつかめるようになったことが良くわかります。



扁平足も改善が見られ、腰痛もすっかりなくなったとのこと。

早めの対応で、効果が上がった好いケースです。



### 症状が進行していて改善が困難

10歳の女子で、診察を受けた時にはすでに外反母趾がかなり進行しており、X脚で内股歩きでした。

学校の許可を得て上履きもハイカットシューズに替え、で



きるだけ長時間足底板を使用するようにした結果、6ヵ月後にはX脚はかなり改善し、アーチの形成も見られますが、外反母趾にはまだ変化がありません。

すでに脱臼が進行しているためか、外反母趾の角度自体の改善がなかなか難しいケースです。

それでも、あきらめずに足底板と足の体操を続ければ、少なくともこれ以上の進行は防げますし、成長に伴いある程度の改善も期待できるでしょう。

小さい時からの歩かない生活、柔らかすぎるベビー靴、子供靴、そしてフニャフニャの学校の上履き、裸足になりたくても土のない校庭、コンクリートの住まい、・・・と、扁平足や外反母趾を生み出す現代の子供たちを取り巻く環境。

病院に通ってリハビリしたり、足底板を作ったり・・・、そんな大変なことをしなくても済むように、子供たちの生活環境をもっと自然なものに、もっと人間的なものに変えていく方法を、私たち大人が考えなくてはと思うのですが・・・。

先日届いたドイツの整形外科靴マイスターの専門雑誌には、ドイツ各地に、大人も子供も裸足で園内を散歩できる公園があることが紹介されていました。

裸足で木の葉の積もったフカフカの道を歩いたり、大きな丸太の上を伝ったり、小川のせせらぎをピチャピチャ渡ったり・・・。裸足で歩くことでしっかりした健康な足をつくるのはもちろんのこと、足の裏への様々な感触や刺激が、心や体の成長にも大きな影響を与えることでしょう。

まだまだ、私たちがドイツ人を見習うべきことはたくさんあるようです。

### 新しいナース・シューズができました

生産中止になったショット・サンダルに代わる新しいナース・シューズの開発を進めていましたが、このほど、3種類を提供できることになりました。

いずれも、表面は汚れを拭けるように合成皮革にし、足に触れるライニングには牛革を使っています。また、装着されている日本人標準のオリジナル・フットベッドが脱着式ですので、足底板との入れ替えはもちろんのこと、自分用に補正したフットベッドを装着することもできます。



¥15,540(税込)



¥15,540(税込)



¥15,540(税込)