



上から見たとき

横から見たとき

距骨がある場所は、かかとを触ったときに真っ先に感じる大きくて頑丈な骨「踵骨」と、内くるぶしの下を触ったときに感じる出っ張った骨「舟状骨」に挟まれたあたりです。距骨の上には、すねにあたる「脛骨」と、その外側にある細い「腓骨」が乗っかっています。

距骨はこれらの骨に囲まれて、足首の中心に位置している骨ということになります。距骨がどうして重要なのかは、まさにこの位置と関係しているのです。

「距骨」の働き

知られざる足の立役者が「距骨」

距骨は「きょこつ」と読みます。この距骨がどこにあるか、皆さんはピンときますか？ おそらくこない方のほうが多いのではないかと思います。

じつは、距骨は長らく整体や医療の現場でも注目されてきませんでした。というのも、位置する場所が足のかかとの奥深くで、存在自体が目立たなかったからです。

ところが、この目立たない存在に注目してみると、「腰が痛い」「ひざがおかしい」「外反母趾がっらい」「首や肩のコリがひどい」といった、いろいろな悩みの原因がここにあることに気づいたのです。しかも下半身太りやむくみなども距骨の状態と無縁ではないことがわかりました。