

足の骨のしくみと役割

【脛骨】

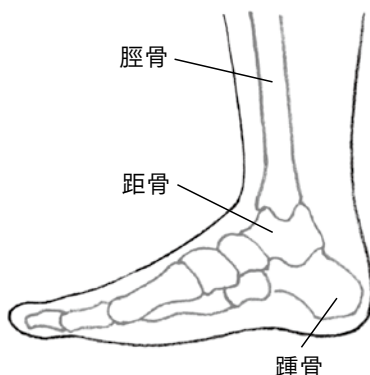
脛にあり、下腿部の体重を支える骨。

【距骨】

脛骨と踵骨の間にある骨。筋肉がついていない骨で、足首を動かし、体重を支える役割を担う。

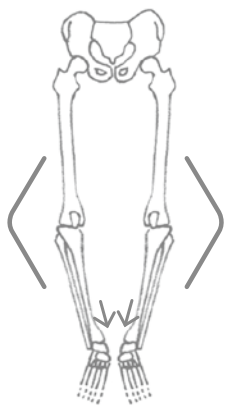
【踵骨】

かかとにある、足のなかで最も大きく強い骨。体重を支えるとともに、地面からの衝撃を受け止める。

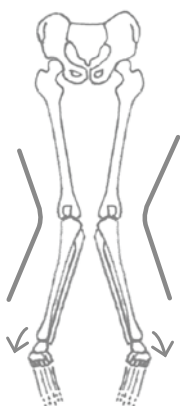


かかとの骨の傾きの影響

O脚



X脚



踵骨（かかとの骨）が内側に傾くとバランスをとろうとして距骨・脛骨が外側に傾き「O脚」に、踵骨が外側に傾くと距骨・脛骨が内側に傾き「X脚」になります。このほか、足指の機能不全により重心が外側や内側に傾くことで、「O脚」や「X脚」を引き起こすこともあります。

かかとの骨の傾きを直すことが肝心

かかとの骨が傾くと姿勢がゆがむ

私たちの体重は2本の足で支えられています。脚の脛の骨（脛骨）がくるぶしにある「距骨」という骨の上のり、さらにその下にある大きな「踵骨」が土台となって全身を支えています。「かかと重心」の人の場合、かかとの骨である「踵骨」や「距骨」が少し傾いただけでその影響を大きく受け、全身のバランスがくずれてゆがみが生じます。かかとの骨が傾くと、その上につけている脛骨も傾き、さらにその上にある骨盤が傾き、背骨もゆがみます。その結果、猫背や反り腰になってしまいうので、また、そうしたゆがみがひざや股関節など、さまざまな関節にも負荷を与え、痛みを引き起こす原因にもなっています。